De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht • voorjaar 2019 / Jaargang 25 / nummer 58



Dharmalezing
Felle compassie

Uit de Sangha
Happy Teachers Change the World
Het helende effect van de aarde aanraken

Thema:
Juist handelen, juist levensonderhoud

De monnik op de hoek van de straat



Kalligrafie Leven uin Aandacht: Thich Nhat Hanh
Foto's omslag (voor en achter): Gré Hellingman
Bel: Gré Hellingman en Didi Overman



Thema: Juist handelen, juist levensonderhoud



Beoefenaars op pad



Dharmalezing Felle compassie



'Happy teachers change the world'



Uit Vietnam

In het artikel 'De X-factor' in de vorige Klankschaal (nr. 57) stonden een aantal fouten:

- **Sietskes dharmanaam is 'True Substance of Understanding' (dus niet 'True Substance of Consciousness'.)**
- **Haar langere verblijf in de Lower Hamlet was niet in 1996/1997, maar van juli 1998 tot februari 2000.**

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- Klankschaal nr 59: 10 april 2019 / juli 2019
  Thema: juist ijver, juist aandacht, juist concentratie
- Klankschaal nr 60: 10 september 2019 / november 2019

Lieve Vrienden,



Foto: Bart Notalaers ©

'Juist levensonderhoud betrachten betekent juiste oplettendheid betrachten' schrijft Thây in 'Het Hart van Boeddha's leer' en dat is wat ik probeer te doen. Mindfulness naar mijn werkplek (een VMBO) brengen is mijn dagelijkse beoefening. Steeds en overal probeer ik die toe te passen. Aandachtig zijn, open zijn naar wat er is, en wat er komt. Liefdevolle vriendelijkheid en compassie toepassen waar en wanneer het kan. Met een 'friendly voice', geduld, rust en humor.
En op een VMBO met leerlingen van 14-16 jaar is dat soms best een uitdaging. Bijna per definitie willen zij liever andere dingen dan dat jij zou willen en in hun overprikkelde, egocentrische (want puber) leven is school eigenlijk een bijzaak naast mobiel, social media, vrienden, baan etc.
Toen ik zo'n 36 jaar geleden begon was een klas nog een 'meerkoppig monster' waar je de strijd mee aanging, maar door de 'routine' en de wijsheid die met de jaren én met de beoefening kwam, kwam er ruimte. Door je angst voor zo'n groep, want dat is het ten diepste, wordt alles vernauwd lijkt wel. Te veel gericht op één ding dat speelt, of op één persoon en daardoor de grote lijn vergetend. De grote lijn van waar gáát het nu eigenlijk om? En om dat te zien heb je ruimte nodig, afstand. En vaak genoeg gebeurt dat nog wel hoor, die vernauwing. Het helpt mij dan om zo af en toe even naar binnen te gaan (en ja, dat kan vóór de klas) en in mezelf te zeggen: 'Ik adem in en open mijn hart, ik adem uit en geef ruimte aan mijn boeddha-natuur' en op dat moment vóel ik ruimte en aandacht, van waaruit ik kan werken. Met compassie voor de ander en voor mijzelf. Op zo'n moment kan ik mijn leerlingen zien als individuen. Dan kan ik zijn met wat er is. Wat weer niet betekent dat ik alles maar kan laten gebeuren, zeker niet. Maar ik kan dan reageren vanuit mijn boeddha-natuur, en niet vanuit mijn ego.
En dit is hoe ik wil werken, hoe ik mijn levensonderhoud juist probeer te maken, met mijn boeddha-natuur aan het roer.
Wat zijn wij toch bevoorrecht met onze beoefening!

Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

Is juist handelen werkelijk zo eenvoudig?

In dit nummer van de Klankschaal gaan we verder met onze verkenning van het achtvoudige pad zoals de Boeddha het onderwees in zijn eerste onderricht in Isipatana, in de buurt van Varanasi. Na juist begrip, juist denken en juist spreken kijken we nu naar juist handelen.

Door Françoise Pottier, *Vraie Demeure de la Paix*

Ik ben opgegroeid in een katholiek gezin en herinner me enkele van de gebeden en leringen. Een die me als tiener trof, was de daad van berouw. '… Want ik heb gezondigd in gedachten, spraak, daden en door nalatigheid.' Hoe kon je zondigen door niets te doen? Deze vraag bleef bij mij en ik blijf steeds stukjes antwoord vinden – niet HET antwoord – bijvoorbeeld in een van Thây's kalligrafieën die luidt: 'Niets doen is iets doen'. Huidige gebeurtenissen doen denken aan de herinnering: 'Om het kwade te laten prevaleren, is alles wat er nodig is, voor goede mensen om niets te doen.' Het verbaast me altijd hoe een kleine daad een kettingreactie in gang kan zetten die tot enorme verandering leidt. In mei 1968 werkte een medestudent in Parijs op een vrijdag in de bibliotheek. Er was in die tijd al veel spanning en toen hij de bibliotheek verliet, werd hij gefouilleerd en bleek hij een klein zakmes bij zich te hebben. 'Dat is om mijn potlood te slijpen als ik aantekeningen maak', zei hij tegen de beveiliger. Hij werd gearresteerd en naar een cel gebracht. Het instituut waar ik studeerde ging de volgende maandag in staking. Hiermee begon de hele politieke omwenteling van mei 1968 in Parijs en vervolgens in heel Frankrijk en daarbuiten.

Maar wat is juist handelen?

We weten dat alles wat niet in overeenstemming is met de Vijf Aandachtsoefeningen, zoals doden, stelen, seksueel wangedrag, liegen en het tot zich nemen van bedwelmende middelen, zal leiden tot lijden. Dit zijn onjuiste handelingen. Maar is het werkelijk zo eenvoudig? Is doden of stelen altijd verkeerd? Als je tegen iemand zegt: 'Natuurlijk ga je jouw examen halen', als je zeker weet dat hij of zij zal zakken, is dat dan 'verkeerd handelen'? Je hebt ten slotte een leugen verteld. Of is het een meelevende handeling om iemands zelfrespect te vergroten, waardoor hij of zij een betere kans heeft om te slagen? Is stelen altijd verkeerd, als je het doet om te overleven als jij en je kinderen honger hebben? Wat ik erg leuk vind aan de Vijf Aandachtsoefeningen, is dat hoewel ze alle grondslagen lijken te omvatten, er altijd ruimte is voor interpretatie, en dat is waar inzicht kan worden geboren. Ik dacht altijd bij de eerste Aandachtsoefening dat ik als vegetariër wel goed zat. Toen ik echter dieper keek, besefte ik dat het drinken van melk en het eten van eieren en kaas het doden van jonge mannelijke kalveren en kippen betekende, dat het nemen van antibiotica bij ziekte betekende dat het microbioom in mijn ingewanden zou worden vernietigd. Ik begin me te realiseren dat doden toch niet altijd is te vermijden. Op de vraag: 'Het nieuwe eiwit zal zeer waarschijnlijk uit insecten bestaan. Past dat in een vegetarisch dieet?' antwoordde ik: 'Nee, omdat het levende wezens zijn'. 'En zijn groenten dan geen levende wezens?' Een ander dilemma om over na te denken.

Oefening baart kunst

Een oefening die ik regelmatig doe, is die van de Vijf Overdenkingen:

Het is mijn natuur dat ik oud word,
Er is geen weg om aan oud worden te ontkomen.
Het is mijn natuur dat ik ziek wordt.
Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen.
Het is mijn natuur dat ik dood ga.
Er is geen weg om aan de dood te ontkomen.
Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd, veranderen van nature steeds. Er is geen weg om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.
De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest zijn mijn verdiensten. Mijn daden zijn mijn voortzetting.

De laatste overdenking gaat over handelingen of daden. De Engelse tekst begint met de regel *My deeds are my only companions* (mijn daden zijn mijn enige metgezellen). Wat dit voor mij betekent, is dat ik bevriend moet worden met mijn handelingen - of die nu 'goed' of 'slecht' zijn. Mijn handelingen zijn mijn enige bezittingen en ik moet ze 'bezitten'. Het wordt verder uitgelegd in de laatste twee regels van de vijfde Overdenking: 'Ik ben de begunstigde van mijn daden, mijn daden zijn de grond waarop ik sta.' De boodschap is duidelijk: er zijn geen handelingen zonder gevolgen; mijn handelingen zijn mijn voortzetting.



Foto: Shelley Anderson ©

Het Franse gezegde: ''Draai je tong zeven keer in je mond voordat je spreekt' is een soort waarschuwing, die van het voorzichtig zijn met je spraak. Hetzelfde kan worden toegepast op onze handelingen – zijn we ons bewust van de gevolgen van onze handelingen en zijn we bereid om ermee samen te leven, om onze handelingen onze voortzetting te laten zijn, iets waar we misschien door herinnerd kunnen worden?

> ***Er is een poster waarop staat: 'Voordat je spreekt, bedenk dan: is het waar, behulpzaam, inspirerend, noodzakelijk, nuttig?'***

Hetzelfde kan worden toegepast voordat je gaat handelen: is wat ik ga doen, waar, behulpzaam, inspirerend, noodzakelijk, vriendelijk? Zijn mijn handelingen waar, in de zin dat ik met heel mijn hart achter hetgeen dat ik doe sta? Zijn ze nuttig voor mijzelf, voor anderen, voor de aarde? Inspireer ik mezelf en anderen of ben ik een spelbreker, iemand die altijd kritiek heeft op andermans (en mijn eigen) gevoel van eigenwaarde en dat ondermijnt? Moet ik nu handelen, heb ik genoeg nagedacht over de gevolgen van de stap die ik overweeg? En tenslotte, zal wat ik ga doen meer vriendelijkheid in de wereld brengen?

'Je hebt altijd meer spijt van wat je *niet* doet!'

Een dergelijke reflectie mag ons echter niet beletten te handelen! Ik herinner me dat ik Susan Sarandon zag praten met studenten op de Nederlandse televisie. Een van de dingen die ze zei raakte me en is me sindsdien bijgebleven. Ik heb het met andere woorden gehoord door andere mensen, maar dit was de eerste keer, en ik parafraseer: 'Waar je spijt van hebt is nooit wat je hebt gedaan, hoe onhandig het ook kan zijn geweest, maar eerder wat je niet hebt gedaan.' Ik herinner me dat ik in een bus zat op weg naar Frankrijk.
Er was een paspoortcontrole (in die tijd had Frankrijk een visum ingevoerd voor niet-EU-reizigers) en een gekleurde persoon werd uit de bus gehaald en naar het grenskantoor gebracht voor extra controle. Ik voelde heel sterk dat hij was uitgekozen vanwege zijn huidskleur. Ik deed niets. Ik deed niets en dacht de hele tijd aan wat ik zou moeten doen, wat de gevolgen zouden zijn (het was een nachtbus naar Parijs en ik wilde niet vastzitten bij een grenspost en niet verder kunnen reizen, of zelfs worden vastgehouden.) Dus ik deed niets en nam dat mezelf kwalijk. Gelukkig kwam de man terug naar de bus (die ook dankbaar had gewacht) en we gingen verder naar Parijs.
Telkens als ik deelneem aan een recitatieceremonie van de 14 Aandachtsoefeningen, denk ik aan dit incident wanneer we naar de negende Aandachtsoefening en de laatste zin gaan: *'In situaties van onrecht zullen wij ons best doen onze stem te laten horen, ook al zouden wij hiermee in moeilijkheden kunnen komen en onze eigen veiligheid op het spel zetten.'*

Handelen, niet handelen, juist of verkeerd?

Dus juist handelen bestaat uit niet-handelen en soms 'verkeerd' handelen. We kunnen de massa handelingen die we elke dag verrichten niet stoppen, en soms voelen ze juist, soms voelen ze verkeerd. In leven zijn betekent handelen. Ik probeer de Aandachtsoefeningen in mijn geest aanwezig te houden om me eraan te herinneren zoveel mogelijk in overeenstemming daarmee te handelen. Dat lukt me niet altijd. Ik leer waarschijnlijk meer van mijn 'verkeerde' handelingen dan van mijn 'juiste' handelingen. Het is noodzakelijk om te blijven proberen, om beetje bij beetje onze 'verkeerde' neigingen te veranderen en de juiste inspanning te leveren bij onze handelingen. Juist handelen is een oefening en het is door deze oefening dat we liefde, begrip en inzicht ontwikkelen.

Vertaald door Wim Erdle, Juiste Pad van het Hart

Ons interzijn met alles

Traditioneel wordt juist levensonderhoud in soetra's meestal omschreven met wat je niet moet doen, zoals niet handelen in wapens, slaven, vlees, alcohol, drugs of giftige stoffen, en niet waarzeggen of voorspellingen doen. Maar dat geeft nog niet aan wat juist levensonderhoud dan wel is.

Door Paula van Pijpen, *True Arising of Joy*

Thây heeft de vier edele waarheden en het achtvoudig pad in de Vijf en de Veertien aandachtoefeningen vertaald naar onze tijd en de westerse maatschappij. Bij de Vijf Aandachtoefeningen is juist levensonderhoud een onderdeel van de tweede aandachtsoefening:
'Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.'
In de Veertien Aandachtoefeningen is de elfde oefening geheel gewijd aan juist levensonderhoud:
'Bewust dat onze leefomgeving en samenleving lijden onder veel geweld en groot onrecht, hebben wij het oprechte voornemen geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. Wij zullen ons best doen een vorm van levensonderhoud te vinden die bijdraagt aan het welzijn van alle soorten op aarde en die ons helpt ons ideaal van begrip en mededogen te verwerkelijken. Bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de wereld, en van onze onderlinge verbondenheid met het ecosysteem zullen wij ons als consument en burger verantwoordelijk gedragen. We zullen niet investeren in, noch kopen van ondernemingen die natuurlijke bronnen uitputten, de aarde schade toebrengen en anderen van hun levenskansen beroven.'

In deze oefeningen wordt het juiste levensonderhoud veel breder neergezet dan in de traditionele uitleg, dus niet alleen waar werk ik of wat doe ik voor de kost. Het gaat om mijn verantwoordelijkheid als burger, als consument, als onderdeel van deze planeet. Het interzijn met alle mensen, dieren en dingen.
Juist levensonderhoud wordt samen met juist handelen en juist spreken ook wel de ethische (sila) invalshoek van het edele achtvoudige pad genoemd. Juist zien en juist denken zijn een uitwerking van inzicht (prajña) en juiste inspanning, juiste oplettendheid en juiste concentratie behoren bij aandacht, mindfulness (Samadhi). Juiste aandacht is altijd de ingang naar het edele achtvoudige pad, de deur. Je moet je bewustzijn eerst richten, concentreren op bijvoorbeeld juist levensonderhoud, om er inzicht in te kunnen verkrijgen.

Alle onderdelen van het edele achtvoudige pad beginnen met 'juist', dat wat leidt tot echt geluk en wat onszelf en anderen geen lijden geeft. Als er juist is, is er ook onjuist en daaruit volgt dat wij keuzes hebben; in het hier en nu en in de toekomst. In het verleden hebben we keuzes gemaakt waarmee we nu verder gaan. We hebben een studie gevolgd, een beroep gekozen, en daaruit volgde een loopbaan. Het is niet altijd even makkelijk om een hele andere weg in te slaan. Zeker niet als er toch brood op de plank moet komen en we ook de zorg voor anderen hebben. De maatschappij is helemaal niet zo doorzichtig. Het is erg moeilijk om precies te weten waar alles vandaan komt, hoe het geproduceerd wordt, wat er in zit en wat en wie allemaal met elkaar verbonden is in bedrijfsstructuren. Uiteindelijk zijn we en is alles allemaal met elkaar verbonden. En het blijkt iedere keer weer dat wat het ene moment als 'juist' in de media beschreven wordt, even later door andere partijen met even veel zekerheid als 'onjuist' bestempeld wordt. In deze tijd van sociale media, fake news, en snelle, onvolledige berichtgeving is het erg moeilijk om uit te vinden wie en wat we voor waar kunnen aannemen en waar we vraagtekens bij moeten zetten. We zullen daarbij op ons innerlijk kompas moeten vertrouwen. Het levensonderhoud helemaal 'juist' krijgen, zoals beschreven in de aandachtoefening is, voor mij en velen van ons, een utopie denk ik, maar we kunnen ons wel bewust zijn van wat we doen en keuzes maken, die mogelijk zijn binnen onze eigen grenzen, wat betreft geld, energie en sociale omgeving. De aandachtoefeningen zijn daarbij de richting die we op gaan op ons pad. Kijkend naar de traditionele kant van mijn levensonderhoud, kwamen vele vragen en overdenkingen bij mij op.

Welke boodschappen heb ik in mijn jeugd, en tijdens mijn leven uit mijn sociale omgeving ontvangen?

Als ik kijk naar de waarden, waar ik mee ben opgevoed, zijn dat vooral: werk is gewoon de volgende stap na school, niet iets om aan te twijfelen of over na te denken, maar iets dat gewoon linksom of rechtsom moest. Aanpakken wat op je pad komt. Liefst een carrière pad, dat past bij de carrière van de toekomstige partner en het uitgestippelde pad. (Huisje,



Foto: Paula van pijpen ©

boompje, beestje) Mensen die niet werken zijn asociaal of ziek of… er mankeert in ieder geval iets aan.
Ik stopte met school midden in een schooljaar en kreeg van mijn omgeving te horen dat ik me in de goot stortte, een ondankbaar kind was en er niets van me terecht zou komen. Dus wat was ik trots dat ik na een maand of zo een baan gevonden had. Ik lette bij mijn sollicitaties op dat moment zeker niet op de ethische kant van bedrijven en amper op het salaris dat ik zou krijgen. Ik had geen idee wat precies van mij verwacht werd, maar ik had een baan. Na een paar jaar ging ik op zoek naar ander werk. Vanuit welke grond? Meer salaris, dichter bij huis, minder personeel, sores, mijn contract liep af. Vooral praktische (carrière) redenen.

Welke talenten heb ik die ik kan en wil gebruiken om 'juist levensonderhoud' gestalte te geven?

Ik ben in de administratie / ICT terecht gekomen. Dat is nooit een bewuste keuze geweest, maar op dat moment een oplossing. Ik had net als veel (jonge) mensen geen idee wat ik wilde doen en waar mijn talenten lagen. En dus liet ik de keuzes voor mij maken door anderen. Studeren en wat dan, of werken, wat is er op dat moment op de arbeidsmarkt voorhanden, wie wil mij hebben? Met ervaring in administratie kon ik in de loop van tijd kiezen voor het soort bedrijf waar ik ging werken. Maar wat als ik toevallig slager was geworden? Hoe kan ik daar mee omgaan als ik dit pad had gevonden? Kan ik dan dat vak dan niet meer uitoefenen? Zorg of onderwijs zijn twee branches die vaak als voorbeeld van 'juist levensonderhoud' worden aangeduid. Het gaat er echter niet alleen om dat je een 'juiste' baan kiest, maar dat je ook vanuit de 'juiste' instelling werkt uitvoert, het volledige edele achtvoudige pad komt daarbij kijken. Ik kan veel van de beoefening in mijn werk toepassen. De ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Vooral juist spreken, interzijn, geen discriminatie is een uitdagende beoefening in de personeelskant van mijn werk, bijvoorbeeld bij het begeleiden van functioneringsgesprekken.
Nu aan het einde van mijn loopbaan, weet ik ongeveer waar mijn talenten liggen en waar ikzelf ook blij van word in mijn werk. Het heeft me veel uitproberen, tijd en energie gekost om dat uit te vinden. Mij geeft het vreugde als er iets beter wordt, bijvoorbeeld dat er makkelijker en fijner (samen)gewerkt kan worden. Mijn weerstand ligt in politieke spelletjes in bedrijven, status, ongelijke behandeling. Moeilijk doen als het ook makkelijk kan.

Angsten en weerstanden rond werk, geld en status

In mijn personeelswerk heb ik veel mensen gezien die niet gelukkig zijn in hun werk, soms zelf erg ongelukkig zijn. Dat is heel jammer, omdat we heel veel van onze tijd doorbrengen met werken en het dan ook een stempel drukt op de overige tijd. Het is goed om voor onszelf uit te zoeken welke angsten en weerstanden ons in situaties houden die niet heilzaam voor ons zijn. Voor mij was status en salaris in mijn vroege carrière jaren belangrijk: de eerste keer visitekaartjes van het bedrijf, een auto kiezen, een promotie. Dat is niet meer zo, andere dingen zijn nu belangrijker voor me: bij wat voor soort bedrijf werk ik, hoe gaan zij om met personeel. Wat betreft geld: Ik heb van jongs af aan voor mijzelf moeten zorgen. Voor mij hoort daarbij dat ik een spaarpotje moet hebben, voor slechtere tijden. Ik ben meer een mier dan een krekel.

Hoe gaat het pad verder

Als je je helemaal op je plaats voelt is dat geweldig, maar… Als je je niet goed voelt in je werk, je levensonderhoud, je manier van consumeren, om wat voor reden dan ook, ga eens na of je iets kunt veranderen. Begin met dingen die haalbaar zijn, die bij je passen. Je kan altijd iets wijzigen. Je kan ook iedere dag, elk moment weer opnieuw beginnen. Een beetje minder werken, ga eens met een collega een echt gesprek aan, verander een paar dingen in je eetpatroon, mediteer of je 'view' juist is. Leef je leven op zo'n manier dat het anderen ook aanmoedigt om vredig en gelukkig te zijn.

Paula van Pijpen is lid van de orde van Interzijn. Ook begeleidt ze verschillende retraiteweekenden voor Leven in Aandacht, onder andere in Naarden en in het Vriendenhuis in Tricht.

Het juiste levensonderhoud en de praktijk van alledag

Hoe kunnen we leven op zo'n manier dat we de aarde en alle levende wezens erop zo weinig mogelijk lijden bezorgen? Het juiste levensonderhoud, onderdeel van het Achtvoudige Pad, is een interessante. En niet de allermakkelijkste, vind ik zelf. Want de praktijk is weerbarstig; we willen zoveel en het leven zit vol tegenstrijdigheden. En hoe houden we het realistisch en speels?

Door Bea Kalter

Het juiste levensonderhoud zal voor veel van ons mindfulness-beoefenaars en Sanghaleden, en ieder mens een heet hangijzer zijn. We willen graag dat onze noeste arbeid de wereld beter maakt, maar ja…. de schoorsteen moet ook roken. Want we hebben de verantwoordelijkheid voor de huur of hypotheek van ons huis en we hebben te zorgen voor eten en kleding voor onze kinderen. In dit artikel maak ik een rondgang langs deelgebieden van het leven waar ik het aspect 'het juiste levensonderhoud' van het achtvoudige pad probeer toe te passen, – of het soms te vergeten.

Betere wereld op het werk?

In mijn eerste baan in de journalistiek werkte ik als redacteur voor een zakenreisblad en een blad over luchtvracht. Er was een klik met de hoofdredactrice, ik werd aangenomen voordat ze ook maar een letter van me had gelezen en we hebben ontzettend veel plezier gehad tijdens het maken van de bladen. Als de bladen waren verschenen, trokken we een fles champagne open en inhoudelijk raakte ik steeds meer ingelezen en ingewerkt in de onderwerpen.
Toch ging er al na een paar maanden iets knagen. Ik voelde dat als een soort knoop in mijn buik. Want ooit was ik journalistiek gaan studeren in de hoop de wereld ietsje beter te maken en onrecht aan de kaak te stellen, zodat zaken zich ten goede zouden keren. En nu was ik als pas afgestudeerde terechtgekomen in een oppervlakkige wereld, waarin groei en veel geld verdienen voorop stonden en bezwaren over het milieu als pertinente onzin werden weggewuifd. Economie en economische groei waren toverwoorden en 'die milieujongens' moesten niet zeuren. Maar ik vond dat 'die milieujongens' wel degelijk een punt hadden. Ze hadden natuurlijk groot gelijk! Het begon te schuren, maar tegelijkertijd had ik ook tonnen boter op mijn hoofd, want bij de reizen die ik als redacteur maakte, dacht ik ineens een stuk minder na over de milieubelasting die mijn vliegreizen veroorzaakten. Gelukkig schuurde het uiteindelijk wel genoeg om te gaan solliciteren naar een andere baan en jaren in de onderwijsjournalistiek te werken voor het blad van studenten en medewerkers van de Hogeschool van Amsterdam. De knoop in mijn buik tijdens het werk was op slag verdwenen.

Zelfzorg

Na het onderwijs ging ik werken in het welzijnswerk, waar ik activiteiten verzorgde voor kinderen uit krachtwijken, Vogelaarwijken, achterstandswijken of hoe je het ook wil noemen. De prestatiedruk was hoog vanwege bezuinigingen door de gemeente en ik was zo begaan met deze kinderen die vaak opgroeien in lastige omstandigheden, dat ik oververmoeid raakte. En me afvroeg waarom ik niet meer hard kon lopen. Ik dacht: nu doe ik eindelijk goede dingen voor de wereld, maar verwaarloos ik mezelf dusdanig dat ik moet uitrusten en mijn werk niet meer kan doen. Het is ook altijd wat. De denkfout die ik toen maakte was dat ik me oververantwoordelijk voelde voor dingen waar ik totaal niet verantwoordelijk voor was. Een wijze les. Daarnaast raakte ik ook oververmoeid door de onrealistische deadlines en eisen die in bezuinigingstijd aan ons jeugdwelzijnswerkers werden gesteld. Die onhaalbare deadlines haalt Thây ook aan in zijn boek 'Macht', waarin hij stelt dat onrealistische deadlines eindeloos lijden veroorzaken onder werknemers.

Mindfulness als superkracht

Gelukkig bleek die periode van oververmoeidheid prachtige compost om mooie lotusbloemen op te laten bloeien.
Want ik ben voor mezelf begonnen als freelance schrijver en ging daarbij opleidingen doen, tot mindfulnesstrainer en yogadocent en nu komt alles op mijn 45e eindelijk samen. Ik denk dat ik vooral met mijn laatste boek de wereld iets beter kan maken. Het gaat over mindful ouderschap, waarbij ik familie in breder perspectief plaats en ouderschap niet bekijk vanuit opvoedregels, maar geïnspireerd door Thây wijs op het belang van 'er zijn'. Gewoon er zijn, en dat zeggen. Je hoeft als ouder geen bakken geld te verdienen om je kinderen

te verwennen met dure uitjes en kleding. Er zijn is genoeg. In Thây's woorden: het grootste cadeau dat je iemand kunt geven, is je aanwezigheid. Hoe ingewikkeld we ouderschap ook maken omdat we het zo graag goed willen doen, zo simpel kan het ook zijn. Als maar één of twee ouders, maar vooral hun kinderen er iets aan hebben, ben ik al dankbaar. Maar terug naar 'het juiste levensonderhoud'. Er zijn nog steeds dingen die ik tegenkom waarvan ik vind dat ik erover na had moeten denken, maar dat niet heb gedaan. Zo wilde een online warenhuis weten of de boeken wel waren gedrukt met milieuvriendelijke inkt. Geen idéé, geen seconde over nagedacht ook. Gelukkig konden de mensen van de Boeddhistische uitgeverij Milinda bevestigen dat alles met de grootste zorg voor het milieu is gemaakt.
Om terug te komen op de vraag hoe je het realistisch en speels kunt houden: hou het klein en mild voor jezelf. Kleine stappen zijn van onschatbare waarde. Door te denken dat je in je eentje de wereld moet redden, overlaad je jezelf met een onrealistische verantwoordelijkheid. Zoals Atlas die gebukt gaat onder het gewicht van de wereld. Het klein houden en het speels houden zoals een kind zou doen, helpt echt. Hoe meer je het juiste levensonderhoud als een vrolijk spel gaat zien, hoe fijner het voelt. Ben je de idiote bonussen bij de ING nu echt zat? Stap over naar een bank die niet investeert in wapenhandel en kinderarbeid. Ga je over je eigen grenzen? Vraag je af wat Thây ervan zou zeggen. Waarschijnlijk iets in de trant van: 'Och schatje toch, ga nu eerst eens goed voor jezelf zorgen. Pas dan kun je voor anderen zorgen.' Laten we zijn wijze lessen in onze oren blijven knopen.

Reflectievragen over het juiste levensonderhoud:

- Is jouw huidige werk in lijn met je waarden over het juiste levensonderhoud?
- Hoe goed zorg je voor jezelf op de werkvloer?
- Welke kleine handeling kun je doen die goed is voor jouw welzijn of dat van anderen?
- Welke dingen geven jou voldoening en plezier in je werk?
- Welk vrijwilligerswerk doe je of zou je willen doen?

Bea Kalter is lid van de open heart Sangha, Mindfulness- en MindfulKids trainer en auteur van de En nu.. reeks, boeken die, mede geïnspireerd door Thây, inzoomen op de praktische toepassing van mindfulness in het dagelijks leven. Verschenen zijn 'En nu.. lichter leven, ook voor non-spirituelen', 'En nu… digitaal detoxen, afkicken of doorklikken', 'En nu.. lekker slapen, voor wakkerliggers en andere rustzoekers'*, en* 'En nu… mindful ouderschap, aanmodderen en aanwezig zijn'*. Meer info via www.deverbindingswinkel.nl en www.milinda.nl*



Foto: Laura Commandeur ©

Bea met Laura en Spookie

De monnik op de hoek van de straat

Wim Schuurmans (57) werkt als zelfstandig en onafhankelijk fysio- en manueel therapeut en acupuncturist in een dorp in Noord-Brabant. Hoe geeft Wim vorm aan juist levensonderhoud?

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Om een antwoord op deze vraag te vinden, bezocht ik hem op een prachtige herfstdag in zijn praktijk. Als ik aankom, begeleidt Wim net een jonge vrouw naar de deur. Elf jaar geleden verwees iemand haar door naar Wim omdat ze een manueel therapeut nodig had om de whiplash te behandelen die ze bij een verkeersongeluk had opgelopen.
De toen nog geen 20-jarige, licht verstandelijk beperkte vrouw vertrouwde als gevolg van traumatische jeugdervaringen geen enkele mannelijke hulpverlener en helaas waren er geen vrouwelijke manueel therapeuten in de wijde omgeving te vinden. Samen met haar moeder kwam ze schoorvoetend over de drempel van de praktijk waar ze Wim zingend aantrof terwijl hij zichzelf op de gitaar begeleidde. Het ijs was meteen gebroken want een man die gitaar speelt en zingt is OK.

Verbondenheid met zijn patiënten

Het blijkt een voorbeeld van de verbondenheid die Wim graag met zijn patiënten opbouwt. Ze is de deur nog niet uit of Wim waarschuwt me dat de tijd voor ons gesprek een half uur korter is dan gepland. 'Een van mijn patiënten belde al vroeg omdat ze vergaat van de pijn. In eerste instantie zei ik dat de dag volgeboekt zat en dat ik jou op bezoek had in de lunchpauze. Ze had echter zo'n pijn dat ze geen kant op kon, dus heb ik haar in ons laatste half uur geplaatst', legde hij uit. 'Je kunt gewoon blijven alleen vind zij het fijn als je er niet bij bent wanneer zij zich uitkleed. Als ze ligt, is het OK als je erbij bent.' Dat is mooi, dacht ik, dan kan ik zelf ervaren hoe hij omgaat met de mensen in plaats van af te gaan op Wim's verhalen.

Dat Wim zich 'senang' voelt in zijn witte jas in zijn behandelkamer is voelbaar. De sfeer in de ruimte is aangenaam. Aan de muren hangen kleurrijke kunstwerken van een schilderes uit de straat, die te koop zijn. Ze worden af en toe verwisseld voor nieuwe schilderijen. Wim werkt hier sinds 2000. Daarvoor werkte hij in een grote praktijk met acht medewerkers.
Dat bracht veel te veel managementtaken met zich mee terwijl Wim veel liever zelf zorg draagt voor de patiënten. 'Zorgen is zeg maar echt mijn ding', zegt hij, 'of eigenlijk is dat het enige dat ik kan.'
Dat maakt het gezinsleven van de familie Schuurmans zoals dat georganiseerd is mogelijk. Wim's vrouw Agnes, is de hoofdkostwinner van het gezin en reist voor haar werk de hele wereld af. Hun kinderen hebben thuis vaker met hun vader als primaire opvoeder te doen dan met hun moeder. Wim doet het huishouden, zorgt voor de was, de strijk, het eten en de twee tieners; dochter Vera van 17 en zoon Joost van 14. Hij zwaait ze uit als ze naar school gaan, ontvangt ze met thee als ze terugkeren, ondersteunt ze met huiswerk en troost ze als dat nodig is. Wim is een zorger, zowel thuis als op de praktijk.

'En hij is ook iemand die de strijd aandurft'

Dat vertelt de man in de rolstoel die ik ontmoet als ik de kamer uitgestuurd wordt voor de ingevoegde behandeling van de jonge moeder. Ik weet waar hij op doelt. Een jaar of anderhalf geleden haalde Wim de krant, toen hij opkwam tegen de regels van de zorgverzekeraars, Hij was het principieel oneens met de maximering van het aantal behandelingen als middel om de kosten in de zorg te beperken. Wim liep in zijn praktijk tegen de gevolgen van deze maatregelen aan als patiënten meer dan het maximum aantal behandelingen nodig hadden. Hij nam het hoog op en kwam met zijn pleidooi voor ruimere contracten en beoordeling door de therapeut, zelfs op de nationale televisie.

Het was een eenzaam avontuur, want van de andere praktijken in dit Brabantse dorp, waar bij elkaar zo'n 20 therapeuten werken, kreeg hij geen steun. Hij slaagde er niet in om veranderingen op de agenda van de politiek te zetten. Maar Wim kon en wilde zijn patiënten niet benadelen en weigerde vanaf dat moment contracten af te sluiten met zorgverzekeraars en dat houdt hij tot de dag van vandaag vol. Zijn patiënten blijven komen.

Plezier en overtuiging in zijn beroep

Wie Wim uitnodigt om te vertellen over zijn werk, ervaart met hoeveel plezier en overtuiging hij zijn beroep uitoefent. Veel mensen wonen in de directe omgeving van de praktijk en belanden meestal via mond-tot-mondreclame op de tafel. De praktijk ligt geografisch precies tussen de wijk van de welgestelde burgers in grote huizen en een door Philips gebouwde arbeiderswijk, waar vroeger de lagere medewerkers woonden. De huizen daar zijn klein


Foto: Tineke Spruytenburg ©

en de mensen die er wonen hebben minder financiële draagkracht. Net als zijn collega's behandelt Wim ook soms een patiënt gratis.
Zo was er ooit een oudere boerenvrouw die regelmatig de praktijk bezocht en met wie Wim een goede verstandhouding had opgebouwd. Deze mevrouw kon op een gegeven moment de extra verzekering voor fysiotherapie niet meer bekostigen en had niet in de gaten dat Wim daardoor geen vergoeding kreeg voor de behandelingen. Toen ze daar achter kwam, kwam ze op hoge poten naar de praktijk om Wim de oren te wassen, want niet betalen was iets dat haar niet paste. Vanaf dat moment bracht ze eens per maand een enveloppe mee met wat spaargeld voor Wim's kinderen.

Lage tarieven als Dana

Wim's collega's op het dorp zijn niet happy met de lage tarieven die Wim hanteert en lieten dat niet zo lang geleden via de inspectie weten. 'Tsja,' had Wim gereageerd, 'we hebben vrije tarieven. En voor mij is het belangrijk dat de mensen aan de oostkant van de praktijk ook een behandeling krijgen. Ze zijn dan weliswaar minder vermogend maar hebben evengoed gezondheidsproblemen.' En daarmee was voor hem de kous af. Als ik hem naar zijn motivatie vraag, antwoordt hij dat dit tarief voldoende is als aanvulling op wat Agnes binnenbrengt. 'Zie het als mijn vorm van Dana', voegt hij eraan toe.

De laatste jaren is er een toename van het aantal ongeneeslijk zieke mensen die onder behandeling is van 'die monnik van de hoek', zoals de mensen in de buurt Wim soms noemen. Een van hen is de man in de rolstoel met wie ik in de wachtkamer sprak. Hij heeft ALS en komt elke twee weken voor een acupunctuurbehandeling. Zijn waardering voor Wim en zijn persoonlijke manier van omgaan met de patiënten, maken dat de man graag komt. 'Het is een aparte man,' lacht hij. 'Zolang ik nog meedoe, kom ik graag hier', voegt hij eraan toe. Dan gaat de deur open en rijdt hij de behandelruimte binnen.
Terwijl Wim de naaldjes klaarlegt, zet de man zijn rolstoel in een stand die ergonomisch meer verantwoord is voor de therapeut. De man legt mij uit wat de werking van de behandeling is en geeft tussendoor Wim zijn behoefte aan extra naaldjes in de oren door. Vakkundig en geconcentreerd zet Wim de naaldjes op de benen en de oren van de man. Hier is een professional aan het werk die zijn vak verstaat en ervan houdt!

Patiëntenkring als Sangha

Wim ziet zijn patiëntenkring als een soort Sangha en vertelt hen ook wel over oefeningen als aandachtig ademen, loopmeditatie en totale ontspanning. Op de deur hangt een poster van Thich Nhat Hanh, er staan een mini-bel op het bureau en Boeddhabeeldjes op de vensterbank en de kast. De mensen stellen er soms vragen over, die Wim weer graag

beantwoordt. De Dharma ligt hem na aan het hart en heeft hem in de afgelopen 20 jaar zoveel gebracht dat hij de leer van Thây graag aan anderen doorgeeft.
Als ik doorvraag op dit punt legt Wim uit dat hij vanaf het eerste bezoek aan Plum Village in 1997 (waarbij de beoefening hem diep bij zichzelf bracht) leerde zijn behoefte aan dienstbaarheid te leven en hielp omgaan met zijn angst voor de dood. Die angst ziet hij zelf als de drijfveer of het motief voor zijn zoektocht naar zijn spirituele pad. Hij vond geen antwoord in zijn katholieke opvoeding en evenmin in de complexe rituelen van het Tibetaans Boeddhisme, die hij jaren had beoefend. 'In Plum Village voelde ik me onmiddellijk thuis, wat dat betreft', zegt Wim op zijn karakteristieke manier.

Af en toe grijpt Wim een gelegenheid aan om geïnteresseerde patiënten met de traditie in contact te brengen. Op een dag nodigde hij patiënten uit voor een regionale dag van aandacht onder begeleiding van Thây Pháp Xa en enkele andere monniken uit het EIAB.
Een van de mensen verscheen in drie-delig kostuum. Vooraf was hij sceptisch maar hij bleef en volgde het hele programma. Een collega van Wim, die de praktijkruimte naast hem gebruikt, kwam en vertrok na korte tijd weer. 'De een voelt zich aangesproken en een ander helemaal niet', zegt Wim laconiek.

Het toenemend aantal patiënten met een ongeneeslijke ziekte dat Wim onder behandeling heeft, eist soms zijn tol. Op een dag reed hij naar een bijeenkomst in het midden van het land en merkte dat er depressieve gevoelens in hem omhoog kwamen. Hij herinnert zich levendig de twee slechte nieuwsberichten die hij die dag had gekregen: een van zijn patiënten was overleden en een ander meldde dat zij alvleesklierkanker had. Omdat zij daar geen strijd tegen wilde voeren, vroeg ze Wim of hij haar nog een tijdje wilde blijven behandelen. Hij begreep zijn depressieve gevoelens en kan ze loslaten.

Wim ontving de Vijf Aandachtsoefeningen in 2008 (Rustige Vrede van het Hart) In Biezenmortel en in 2011 in Tricht de Veertien Aandachtsoefeningen (True Arising of Wisdom). Sindsdien is hij een trouw en actief lid van de Orde van Interzijn. Hij bouwt en begeleidt de lokale Sangha in zijn woonplaats, Sittard, organiseert en begeleidt met andere ordeleden samen, dagen van aandacht voor gezinnen, neemt zijn lokale Sangha mee naar het EIAB en organiseert ook regionale dagen van aandacht die hij samen met de monniken leidt.

Aandacht is een bron van vreugde en geluk


Foto: Plum Village ©

Zuster Jina van Plum Village bezoekt in mei 2019 samen met kloosterlingen Nederland en Vlaanderen. Ze begeleidt een Mindfulness Retraite en vier Dagen van Aandacht.

Tijdens de retraite en Dagen van Aandacht kunnen we leren stoppen door gezamenlijk te oefenen. We inspireren elkaar door in aandacht te zijn, bewust te ademen, te lopen, te eten enz. De oefening van aandacht brengt ons ook concentratie en inzicht. Door inzicht kunnen we leren ons te bevrijden van onrust, angst, woede en andere negatieve emoties. Inzicht helpt ons vreugde en geluk te ontdekken in het 'nu', het enige moment dat we werkelijk thuis kunnen komen.

- **Een vierdaagse Mindfulness Retraite in de Beukenhof, Biezenmortel (bij Tilburg) van donderdag 2 mei 17.00 uur tot zondag 5 mei om 17.00 uur.**

- **Vier dagen van aandacht (van 10.00 tot 16.00 uur)**
  - In Gent op 11 mei
  - In Deventer op 12 mei
  - In Naarden op 18 mei (van 18 tot 80 jaar)
  - Mindfulness Day op 19 mei
    (speciaal voor jongeren van 18 tot 35 jaar)

Het programma van de retraite en de aandachtsdagen is ingebed in de Plum Village traditie. Er zijn lezingen over hoe de boeddhistische wijsheid te vertalen naar het dagelijks leven. Tijdens de retraite kun je de Vijf Aandachtoefeningen aannemen. Iedereen is van harte welkom. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie. Jongeren van 18 tot 35 jaar zijn op alle activiteiten welkom, speciaal op de aandachtsdagen van 18 en 19 mei.

Voor meer informatie over deelname, prijzen en inschrijvingen, raadpleeg de website 'Leven in Aandacht'.
Contact: liaprogramma@aandacht.net

Felle compassie

Cheri Maples kreeg de lamptransmissie van Thich Nhat Hanh en werd Dharmaleraar op 9 januari 2008 in Plum Village. Hier volgt een deel van de Dharmatoespraak die ze die dag aan de Sangha gaf.

Door Cheri Maples

Ik heb opgemerkt dat het niet het berouw van de boosdoener is dat vergeving schept, maar de vergeving van het slachtoffer die berouw schept.

Sinds ik heel jong was, heb ik een passie voor rechtvaardigheid gehad. Dat heeft geleid tot mijn werk als politieagent en mijn werk in andere delen van het strafrechtelijk systeem. Ik begon echter te werken voor sociale rechtvaardigheid, niet vanuit een vredige plek, maar vanuit de positie van een boze rebel. Terugkijkend, realiseer ik me dat vechten voor sociale rechtvaardigheid in verschillende vormen een van de brandstoffen was die ik gebruikte om de onbewuste gewoontezaadjes van woede sterk brandend te houden. Als gevolg daarvan heeft mijn onhandige gedrag enige schade aangericht in mijn persoonlijke en zakelijke relaties.
Ik woonde mijn eerste retraite bij Thây in 1991 bij. Die retraite betekende het begin van de mindfulness-reis die ik sindsdien heb gemaakt. Ik heb veel gewoonte-energie en karma om te transformeren, dus deze levenslange reis, hoewel niet snel, is en blijft een reis die wordt gekenmerkt door standvastigheid en het juiste streven.

Voor mij blijft het pad van mindfulness bestaan uit wakker worden met het mysterie dat precies hier in het huidige moment is. Hoewel er nog steeds pijnlijke ervaringen en perioden in mijn leven zijn, krijg ik steeds vaker geruststellende glimpen van mijn vermogen en mijn onderlinge verbondenheid met alles en iedereen in het universum.
Naarmate mijn beoefening vorderde, ben ik gaan begrijpen dat werken aan vrede en gerechtigheid een reis is van tedere eerlijkheid en een proces van leren hoe aanwezig te zijn, zodat elke interactie met een ander een gelegenheid voor oprechtheid en begrip is. Ik was zo'n onwaarschijnlijke kandidaat voor dit pad dat ik het als een wonder beschouw dat ik dit pad heb gevonden. Vandaag wil ik enkele van de belangrijkste dingen die ik me eigen heb gemaakt over de leringen van Thây met jullie delen.

Lijden als compost

Ten eerste heb ik geleerd dat ons persoonlijk lijden de rijkste compost van onze oefening is.
Als kind ervoer ik veel pijn in mijn relatie met mijn ouders, in mijn relatie tot mijn kinderen als ouder en in mijn andere intieme relaties. Ik heb geleerd hoe ik deze pijn kan gebruiken om meer te begrijpen over wat het is om mens te zijn.
Ik begrijp nu dat schuld geven vaak een barrière is geweest die ik heb opgezet om geen verantwoordelijkheid te hoeven nemen voor mijn eigen emoties. Naarmate ik meer leer



Foto: Plum Village ©

Cheri Maples ontvangt de Lamp van Thây in 2008

over hoe ik mijn eigen lijden begrijp en er vorm aan geef, blijf ik mijn eigen kostbaarheid en die van anderen zien. Ik heb geleerd dat imperfectie niet iets is dat vermeden moet worden of waarvan je anderen de schuld moet geven en dat juist die dingen waardoor ik me zo erg onaardig voel, al die gebreken die ik zo hard heb geprobeerd te verbergen, precies zijn wat ik anderen te bieden heb.
Ik heb geleerd mezelf eraan te herinneren dat ik me niet langer hoef bezig te houden met wat ik in mezelf zou willen oplossen en de zaden van projectmentaliteit te vervangen door liefdevolle vriendelijkheid en onvoorwaardelijke vriendschap met mezelf en anderen: het is nuttig om te onthouden dat wat ik doe het ontsluiten is van een zachtheid die in mij is en het laten verspreiden om de scherpe kanten van zelfkritiek en geklaag te verzachten.

Het pad van ware verlossing

Ten tweede heb ik geleerd dat de waarheid veelzijdig is en vanuit meerdere perspectieven kan worden benaderd, en dat het belangrijk is om een diep gevoel van openheid te ontwikkelen.
Ik zie elke dag meerdere deuren naar de Dharma om me heen en begrijp dat verschillende mensen via verschillende deuren binnenkomen. Voor mij is elke deur die mensen helpt een meer ethisch en medelevend leven te leiden een legitieme Dharmadeur. Mijn uitdaging als Dharmaleraar is om mensen te vinden en uit te nodigen via de Dharmadeuren waarmee ze zich kunnen verhouden door Thây's leringen in een taal te vertalen die ze kunnen begrijpen.
Natuurlijk is een belangrijke focus van mij om de leer van Thây te brengen naar diegenen die werken in de strafrechtelijke wereld omdat ik niet alleen hun taal en angsten begrijp, maar ook de onrechtvaardigheden die worden gepleegd wanneer mensen misbruik maken van het vertrouwen en het staatsgezag dat aan hen is opgelegd.
Ik hoop dat ik mensen kan helpen het verschil tussen angst en geloof te begrijpen, tussen het goede doen en gerechtigheid, tussen actie en dwang. Ik hoop dat ik hen kan helpen zich de les van Thây eigen te maken dat wanneer we stoppen onszelf alleen als slachtoffers of onderdrukkers te zien, we een gevoel van vergeving voor onszelf en anderen kunnen ontwikkelen dat leidt tot ware verlossing. En, bij het vinden van hun weg hoop ik dat ik mensen kan aanmoedigen om genoeg van zichzelf te denken om het recht te claimen om te onderzoeken wat er wordt aangeboden, om te onderzoeken wat hen wordt verteld, om hun eigen ervaringen te vertrouwen en om anderen hetzelfde te laten doen.
Bij het vinden van mijn eigen middenweg tussen actie en dwang, probeer ik mezelf eraan te herinneren dat hoewel mijn spirituele oefening me verplicht om actie te ondernemen, dit niet iets moet zijn om mezelf te beoordelen of er dwangmatig mee om te gaan. Bij elke grote stap op mijn eigen pad, eerst bij het aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen, daarna bij het aannemen van de Veertien Aandachtsoefeningen, en nu bij de inwijding tot Dharmaleraar, ben ik door wat ik noem een 'Ik ben niet waardig crisis' gegaan. Als ik echt bang ben dat ik het niet waardig ben, zal mijn partner tegen me zeggen: 'Vertrouw je Thây?' Ik zeg: 'Natuurlijk. Ik vertrouw Thây met heel mijn hart.' Dan zegt ze: 'Vertrouw hem dan om geen fout te maken. Ga opzij en laat de Boeddha de Dharmaleraar zijn.' Ik vertrouw erop dat het proces om een Dharmaleraar te worden op dezelfde manier zal gaan als het proces van het aannemen van de Vijf en Veertien Aandachtsoefeningen.
De Aandachtsoefeningen en de mogelijkheden binnen de Aandachtsoefeningen werken aan mij zoals ik aan hen werk. Naarmate mijn begrip en oefening zich verdiept, worden oude gewoontezaden en energieën getransformeerd, terwijl nieuwe zaden water krijgen door te leven naar de mogelijkheden van het pad.
Dus heb ik besloten dat het doel van Dharmaleraar te zijn niet anders is dan het doel van elke student op het pad. Het doel is niet om het goed te doen, maar om te verblijven in de vreugde en mogelijkheden aangeboden door de gelegenheid om dieper in te gaan op de Dharma en de overvloedige oogst te vergaren die deze mogelijkheid biedt.
Bij het vinden van mijn weg tussen angst en geloof, heb ik geleerd dat geloof gaat over het ontdekken van het bestaan van een ultieme dimensie en leren leven vanuit het hart. Het ontdekken van onbevreesdheid komt van werken met de zachtheid van het menselijk hart en de wereld je hart laten prikkelen met de wonderen van het huidige moment en je relaties met anderen. Het komt van de bereidwilligheid om je open te stellen, je eigen kwetsbaarheid aan te raken, en de moed hebben om je hart met anderen te delen. Dit is het pad naar de authentieke relaties die de lakmoesproef van spiritualiteit vormen.
Bij het ontdekken van het verschil tussen het goede doen en gerechtigheid, heb ik geleerd dat dogma en gerechtigheid subtiele vormen van geweld zijn. Geloof stelt ons daarentegen in staat om het leven tegemoet te gaan met een gevoel van nieuwsgierigheid in plaats van een definitie van de werkelijkheid.
Een van Thây's grootste gaven aan mij was de les dat als we onze onderlinge verbondenheid met anderen echt begrijpen, we allemaal een slachtoffer en een onderdrukker in onszelf kunnen vinden. Ik kan terugkijken en pijnlijke voorbeelden vinden van mijn eigen fouten en onbedoelde

Als we onze onderlinge verbondenheid met anderen echt begrijpen, we allemaal een slachtoffer en een onderdrukker in onszelf kunnen vinden.


Foto: Cheri Maples ©

machtsmisbruiken. Evenzo kan ik pijnlijke voorbeelden vinden van mijn eigen slachtofferrol. Wanneer we leren om deze delen van onszelf te erkennen en er bevriend mee te raken, stelt het ons in staat niet de een of de ander te worden.

Zolang we onszelf uitsluitend als slachtoffer zien, zal onze woede een gevaarlijk gevoel van rechtvaardigheid voeden dat net zo destructief kan zijn als machtsmisbruik door de onderdrukker. Als ik alle manieren zie waarop ik een dader en een slachtoffer ben geweest, kan ik me ontspannen. Ik kan meer paradoxen en meer tweedelingen bevatten. Ik kan ook mijn schuld over het verleden loslaten en begrijpen dat verlossing ligt in het corrigeren van de loop van mijn fouten. Ik kan voortdurend opnieuw beginnen door van de gelegenheid gebruik te maken die het huidige moment mij aangeeft om een andere keuze te maken.

Een onwankelbare betrokkenheid bij geweldloosheid

Ten derde, heb ik mij ten volle de les van Thây eigen gemaakt dat het onmogelijk is om geweld met geweld te beëindigen. Ik geloof dat dit de grootste uitdaging en de belangrijkste les is voor iedereen die op strafrechtelijk gebied werkt. Werken aan openbare veiligheid betekent werken voor vrede en gerechtigheid en vereist een niet-aflatende persoonlijke inzet voor geweldloosheid in ons eigen leven en in onze omgeving en systemen. Dit vereist een persoonlijke ambitie om in geen enkele vorm bij te dragen aan geweld of agressie. Als het persoonlijke inderdaad politiek is, is de meest radicale politieke daad die er bestaat om te leren hoe in meer harmonie te leven met alles en iedereen.

Wanneer we onze onderlinge afhankelijkheid diepgaand begrijpen, begrijpen we dat wanneer we om onszelf geven, we om anderen geven; en als we om anderen geven, we om onszelf geven. Dit begrip stelt ons in staat effectief te werken aan vrede in onszelf, onze gemeenschappen en onze wereld.

Helaas werk ik in een strafrechtsysteem op basis van het uitgangspunt dat de straf van de dader het slachtoffer zal genezen en de dader moet rehabiliteren. Natuurlijk worden mensen die erop staan elkaar te straffen meestal verbonden om elkaar meer te laten lijden.

Ik heb opgemerkt dat niet het berouw van de kwaadwillende persoon tot vergiffenis leidt, maar dat vergiffenis van het slachtoffer tot berouw leidt. Dit is waar vergeving het rijk van geest en paradox binnendringt. Omdat het een mysterieus geschenk wordt dat is aangeboden aan iemand die het niet noodzakelijkerwijs verdient, wordt het de essentie van mededogen zelf.

Kortom, mijn eigen pad heeft me geleerd hoe belangrijk het is om aanwezig te zijn in mijn eigen leven, om mezelf te vertrouwen en anderen te helpen hetzelfde te doen, om mijn hart open te laten gaan in liefde in plaats van het te beschermen in angst. Ik heb geleerd mezelf steeds af te vragen of wat ik doe me vriendelijker, begripvoller en liefdevoller maakt.

Cheri Maples, True Jewel, werkte vijfentwintig jaar in het strafrecht. Ze was ook een beëdigd advocaat en klinisch-maatschappelijk werker, en mede-oprichter van het Centrum voor Mindfulness en Gerechtigheid. Cheri oefende bij de SnowFlower Sangha in Madison, Wisconsin. Na een fietsongeval kwam ze te overlijden op 27 juli 2017.

'Happy teachers change the world' *Het pad van Juf Rita.*

In 2017 schreef Rita De Brandt (België, 1964) zich in voor een 'educators retreat' in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB) in Duitsland. 'Dat was de beste beslissing ooit!', zegt Rita nu. Het voelde als eindelijk thuiskomen.

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Als kind van 10 moest Rita vanwege familieomstandigheden naar een internaat. Ze had het erg moeilijk met die beslissing. Het viel haar zwaar thuis weg te gaan. Een jarenlang aftellen begon. Rita was als kind al heel empathisch en het was dat inlevingsvermogen dat zin gaf aan haar verblijf op het internaat. Zij herkende de andere kinderen die het moeilijk hadden. Ze troostte kinderen die gepest werden, hielp de kinderen die niet konden eten in de overvolle refter en bemoederde de kinderen die, net als zij, 's avonds niet naar huis konden. Ze vergat haar eigen verdriet door met anderen bezig te zijn en ze wist het snel zeker: kinderen graag zien was het allerbelangrijkste, overal en altijd. Zo rijpte langzaam haar beroepskeuze: Rita werd leerkracht in het lager onderwijs. Maar het bleek al gauw geen ècht antwoord op haar missie.



Foto: Rita de Brandt ©

'De onderwijspraktijk zag er heel anders uit dan ik hoopte. De eisen die aan kinderen werden gesteld waren uitsluitend rationeel en doelgericht. De droom om 'er te zijn voor kinderen' werd overwoekerd door de vele 'moetens', waar ik me vaak niet in kon vinden,' vertelt Rita. 'Tussen alle randverschijnselen van het lesgeven door bleef ik eindeloos zoeken naar oefeningen, boeken, verhalen die me zouden leren hoe ik de kinderen beter kon begrijpen en begeleiden op weg naar hun EIGEN authentieke zijn.'

Een acht weekse Mindfulnesstraining (MBSR*) tijdens een moeilijke periode bracht Thich Nhat Hanh op haar pad. Ze voelde zich erg aangesproken. Rita dompelde zich onder in zijn leer en het boek 'Het hart van Boeddha's leer' werd haar 'bijbel'. Ze bekeek lezingen van Thây online maar nooit in het bijzijn van anderen, 'bang dat die het niet zouden begrijpen'. Maar ze hield vol; het Youtube-filmpje van de monniken en nonnen die Avalokiteshvara brachten, ging recht naar haar hart.

Dit feit en de kennismaking via de Stichting Leven in Aandacht met Wouter Verhoevens film 'Happy Teachers change the world' gaven haar genoeg vertrouwen om zich in te schrijven voor de retraite in het EIAB.

Die retraite raakte haar diep. 'Ik begreep daar dat je geen les geeft in mindfulness, maar dat je het voorleeft.' Rita nam er de Vijf Aandachtsoefeningen aan en kreeg de naam 'Liefdevolle aspiratie van het Hart', een naam die haar voortdurend aanmoedigt de weg van 'leven in aandacht' verder te gaan. 'Ik begreep dat ik nog werk te doen had,' zegt Rita. Ze nam contact op met Sangha Gent waar ze zo warm werd ontvangen dat het smaakte naar meer. Ze schreef zich in voor een Sangha Opbouwweekend. Hilly Bol's beschrijving van wat Dharmadelen is, bleek een waardevolle verbinding naar haar schoolopdracht. 'Dharmadelen is het deurtje van ons hart openzetten, de anderen even naar binnen laten kijken en het dan weer sluiten', citeert Rita de woorden van Hilly en ze maakte een deurtje dat open en dicht kan. Op deze voor kinderen

* Mindfulness-Based Stress Reduction

begrijpelijke manier introduceerde zij het delen in de klassen waar zij werkt. Op de retraites ervoer ze hoe je door de Sangha gedragen kunt worden, wanneer je iets deelt dat kwetsbaar is. Ze leerde de leegte in zichzelf verkennen, een leegte die uiteindelijk boordevol bleek van dankbaarheid, mededogen en begrip. Voor anderen en voor haarzelf.

Met onder meer Lieven de Pril richtte ze een Sangha op in de buurt van haar woonplaats, die inmiddels staat als een huis en waar mensen elkaar dragen als dat nodig is. Ondertussen groeit het geplante zaadje om 'officieel' een kindersangha op te richten van droom naar realiteit.

Op school heeft Rita een bijzondere baan. Officieel is zij de 'zorgjuf' en dat is letterlijk zorgen dat alle kinderen van 2,5 tot 12 jaar oud zich thuis voelen op school, hun talenten en eigenwaarde ontwikkelen. Zowel bij de jongste kinderen als bij alle andere jaarklassen kan ze worden ingezet om kinderen die dat nodig hebben te ondersteunen. Soms werkt ze met kinderen met moeilijk te begrijpen gedrag die in de klas het overzicht verliezen, dan weer wordt ze betrokken bij kinderen in een problematische thuissituatie. Ze coacht individuele kinderen, staat naast collega's als co-docent, inspelend op de noden van het moment. Wekelijks wordt besproken waar haar begeleiding, ondersteuning en hulp nodig is.

Twee uur per week mindfulness met kinderen en twee uur 'kindgesprekken' (die ook op verzoek van een kind kunnen plaatsvinden) behoren tot haar vaste taken.

One breath at a time

All the bells that chime
All the bells that tool
Tell me it's time to breathe in and out
To feel what life is really all about
To aim for the best you can be
No claims on all that was, is and will be
To aim for the best that I can be
Walking under all those autumn trees
I see they fall
Leaving fruits so precious
Revealing their mighty redness
In years to grow to such greatness
You inspire me to be silent
Knowing I bear many seeds in me
All growing to be leaves of love and wonder
Wonders of mother nature
I'm blessed to know you
I'm blessed to be here with you
I'm blessed and will pass it on
And watering all life that's meaningful to me
I asked for clearance
I leave with my head up high
Full with inspirations
On how to be a happy teacher
that changes the world
One breath at a time

Mayimona
Angéle Nascimiento

Eén adem tegelijk

Alle klokken die luiden
Alle klokken die klingelen
Zeggen me dat het tijd is om in en uit te ademen
Om te voelen waar het leven echt allemaal om draait
Om te streven naar het beste wat je kunt zijn
Geen aanspraken op alles wat was, is en zal zijn
Om te streven naar het beste dat ik kan zijn
Lopend onder al die herfstbomen
Zie ik dat ze hun blad verliezen
En waardevolle vruchten achterlaten
Hun machtige roodheid onthullend
Jarenlang zo groot gegroeid
Je inspireert me om te zwijgen
Wetend dat ik veel zaden in me draag
Allemaal uitgroeiend tot bladeren
van liefde en verwondering
Wonderen van moeder natuur
Ik ben gezegend dat ik jullie ken
Ik ben gezegend om hier bij jullie te zijn
Ik ben gezegend en zal het doorgeven
En water geven aan al het leven dat zinvol voor me is
Ik vroeg om verheldering
Ik vertrek met mijn hoofd omhoog
Vol met inspiraties
Over hoe je een gelukkige leraar kunt zijn
die de wereld verandert
Met één adem tegelijk

Vertaald door Wim Erdle

Begin dit schooljaar kreeg Rita de kans om twee keer per week godsdienstles te geven aan de hoogste klas (vergelijkbaar met groep 8 in Nederland). Ze leerde de kinderen mediteren en ze introduceerde het liefdevol spreken en aandachtig luisteren. Het bracht intense en mooie momenten tussen de kinderen, de leerkrachten en haarzelf. Een loopmeditatie op het kerkhof bleek zoveel aanvoelen, respect en mededogen in jonge kinderen wakker te maken, dat ze woorden vonden voor hun eigen verdriet en troost gaven aan dat van anderen.
'We dragen inderdaad allen de zaadjes, de gevoelens, van ouders en voorouders met ons mee. Dit kippenvelmoment met deze kinderen was daar een sterk bewijs van.'

Een happy teacher bewandelt zijn pad niet alleen. De aanpak leidt tot zoveel verbondenheid tussen collega's, dat je gaandeweg samen onderweg blijkt. En van de school neem je de inzichten en praktijk mee het leven in. De Sangha geeft bijzondere betekenis aan dat 'samen'. Versterkend voor volwassenen en kinderen, onderweg naar hun eigen unieke zelf. Rita: 'De Sangha wekt verbondenheid op die voor altijd blijft nazinderen. De kracht die je ervan ondervindt neem je mee in de (niet altijd even gemakkelijke) onderwijspraktijk van elke dag. Het is zoiets als 'verbondenheid over de dood heen'. Die authentieke ervaring maakt uitwisseling van elkaars gegevens op Facebook vaak overbodig, omdat er een veel diepere verbondenheid ontstaat die je als kracht begeleidt om de praktijk tegemoet te gaan.'

Aankondiging retraite in EIAB in juni 2019

De Internationale retraite 'Happy Teachers change the world' is van 18-23 juni in het EIAB.
De voertaal is Engels.
Cursusleiders zijn Miles Dunmore (ervaren beoefenaar in de traditie van Thich Nhat Hanh, leraar Engels aan de American School of London, ervaren organisator van retraites voor het onderwijs in de Plum Village traditie) en Tineke Spruytenburg (pedagoog, lerares primair onderwijs en leken Dharmalerares) in samenwerking met kloosterlingen uit het EIAB.

Informatie: EIAB.eu cursusnummer K1925-1: Happy Teachers change the world.
Contact: Tineke Spruytenburg (tin.spruytenburg@gmail.com)


Foto: Rita de Brandt ©

Mindfulness in Onderwijs retraite

Waar ik anders me nog weleens wil haasten, nog snel een karweitje erbij denk te kunnen doen en daardoor te laat vertrek, daar is tijdens de retraite van geen sprake van enige haast of meerdere dingen tegelijk doen. Wel wordt er een gevuld programma aangeboden, waar de leraren hun kennis van mindful leven en wat mindfulness daadwerkelijk is, doorgeven aan ons. In dit weekend 9-11 november 2018, Maitreya instituut Loenen luisteren we niet alleen, we ervaren ook de oefeningen en we delen met elkaar ons plezier en onze ervaringen.

Door Ity Busstra-te Velde

Leven in aandacht

Ik heb al langer ervaren dat mindfulness mijn leven een positieve wending geeft, maar er een weekend lang in ondergedompeld worden, is een enorme verrijking. Mindfulness brengt een andere manier van leven met zich mee; leven in aandacht, leven in het moment, in het hier en nu. Tijdens deze mindfulness-retraite wordt een begin gemaakt met het inslijpen van een nieuw pad. Daar waar ik zo gemakkelijk verval in oude patronen, wordt mij nu de hand gereikt om met liefdevolle aandacht de eerste stappen te zetten naar een andere, completere manier van zijn.

Uitnodiging van de bel

Het is de bel die mij dit weekend steeds weer uitnodigt; als startmoment van een oefening in aandacht of als moment van aandacht zelf. De bel geeft mij even adempauze, om te stoppen waar ik mee bezig ben. Ik sluit even mijn ogen, luister naar mijn lichaam, naar mijn gedachten en laat het stil worden. Ik adem drie keer in en uit en ben me bewust van wat ik voel. Waar sta ik nu? Wat heb ik nodig? De bel is een reminder om even stil te staan en me te verbinden met mezelf. Het is het steeds weer inchecken bij mezelf, een uitnodiging om mijn grenzen te bewaken, om te luisteren naar mijn lichaam; dat is namelijk vele malen wijzer dan mijn hoofd.

Stilte-meditaties

Het ritme van deze retraite-dagen ontstaat vanuit de stilte, de aandacht en zorg voor elkaar en dat wat er is. Door stil te zijn, gedurende een afgesproken periode en tijdens het eten niet meer te spreken, wordt mij een tijd gegeven zonder prikkels en met aandacht voor het moment. Het geeft zo'n enorme rust niet te hoeven praten, niet geprikkeld te raken.
Meditatie is ook zo'n stilte-oefening en niet persé in een zittende houding zoals we die kennen. Het ervaren van loopmeditaties, geleide meditaties en service-meditaties geven veel rust. Wat achter de meditaties ligt, is het leren thuiskomen bij mezelf, daar waar diep van binnen altijd rust is. Het enige doel waar ik naar op weg ben, ben ikzelf, mijn thuis. Zodra ik uit mijn normale tempo stap, bedachtzamer ga lopen en bij mijn ademhaling blijf, word ik me bewust van al mijn gedachten en laat ik de drukte in mijn hoofd zakken naar mijn buik.

> ***Het mooie is dat zo elke opdracht in mijn leven een oefening wordt in bewustwording.***

Dan is het vervullen van een verplichting een dienstbaarheidsoefening en een aandachtoefening en dat voelt zo anders.

Mindful luisteren

Naast de oefeningen is er tijdens de retraite ruimte voor luisteren en delen. Ook hierbij is het mindful aanwezig zijn van belang. Het grootste cadeau dat ik de ander kan geven, naast een dagelijkse glimlach, is met aandacht luisteren. Echt luisteren, echt aanwezig zijn en de ander horen. Mindful luisteren is het aftasten van wat de ander zegt en mijn oren lenen om het gezegde in ontvangst te nemen. Het is een kwaliteit, net als mindful spreken.
De gewoonte van een Indiaanse traditie om in een kring een 'talking stick' door te geven of vanuit de Boeddhistische traditie de handen voor de borst tegen elkaar te leggen, is een middel om duidelijk te maken dat de ander aan de beurt is om te praten.
Daarbij luister ik zonder in de rede te vallen of advies te geven. De kwaliteit waarmee ik luister maakt dat de ander meer van zichzelf durft te laten zien. Wensen we dat niet alle mensenkinderen toe. Dat zij gezien worden voor wie zij ten diepste zijn?

Zo brengt deze mindfulness-retraite mij en alle andere deelnemers met mij, vele inspirerende en verrijkende ervaringen die we weer door mogen geven in ons werk en in ons leven.

Het helende effect van de aarde aanraken

Interview met Jorieke Rijsenbilt en Maria Ruiters

Ergens in het voorjaar gaf de een het zaadje in de ander water en bloeide het idee op om samen naar Plum Village te reizen om deel te nemen aan de Rains Retreat 2018. Als we elkaar een paar weken na hun thuiskomst op Utrecht centraal ontmoeten en een rustig plekje zoeken in het Greenhouse, een groen restaurant aan de achterzijde van het station, is het voor Maria en Jorieke de eerste keer dat ze tijd hebben om samen terug te blikken.

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

n

Nieuwe ervaringen

Zij kennen elkaar al jaren, vanaf 2004 toen ze alle twee lid waren van de hulpverleners-Sangha. Nu leefden ze twee weken 24 uur per dag in de nabijheid van de ander en leerden ze elkaar ook op een andere manier kennen. 'Je ziet elkaars 'ups-and-downs', gewoontes en zo voort. Dat is toch van een andere orde', zegt Maria en Jorieke beaamt dat.

Beide ervaarden krachtige 'Aha-Erlebnissen', eye-openers of inzichten tijdens de lezingen van Thây Pháp Linh en Thây Pháp Dung op de zogeheten 'lekendagen'.
'Ik zie Pháp Dung nog voor me', zegt Maria en haar handen ondersteunen haar woorden. 'De gebaren van Pháp Dung wekten de illusie dat het draadje uit de lotusstam een soort nectar was en dat je daarmee een tijger kon temmen. Het raakte mij zo toen hij dat aan de adem koppelde en dat ik besefte dat ik met de adem de tijger vanbinnen en van buiten kan temmen.'
Het doet Jorieke denken aan een verhaal over monniken die beelden bewerken. Eén van hen bewerkte zijn beeld met een zijden sjaal! 'Als mijn adem zo zacht is en ik ga daarmee op mijn tijgers af…' mijmert zij hardop, 'Wat een zachtheid naar mezelf.'

Aanleiding voor beoefening van aarde aanrakingen
'Op de eerste dag kreeg ik ongelofelijke pijn in mijn rug', begint Maria, 'Ik kroop ermee in bed, herkende het als "innerlijk kind pijn" en voelde me bang en verdrietig, maar gek genoeg ook veilig in dat bed. Mijn rug voelde alsof het daarbinnen brandde en alsof er van alles gaande was. Ik wist dat het niet iets was als een hernia of zo en bleef zoveel als mogelijk bij de pijn met mijn aandacht. Soms dommelde ik even weg en was daarna weer aanwezig bij die pijn. Het was alsof er een groot schildpadschild zat dat bewoog.
Ik schreef een briefje voor Jorieke die toen ze binnenkwam aan mijn bed ging zitten om me te troosten.'

De volgende dag was de gemeenschap bijeen in New Hamlet en zat Maria op een stoel in plaats van op de grond. De dag daarna was Lazy Day. Omdat Maria met de pijn wel goed kon lopen, besloten ze een wandeling te maken. 'Tijdens de wandeling legde ik aan Jorieke uit hoe de rug voelde. Ik zei "Jorieke, ik kan niet buigen!" en het was me onmiddellijk duidelijk hoe symbolisch dat was. Vanaf dat moment knapte mijn rug zienderogen op.'

Jorieke, die in 2006 intense ervaringen had opgedaan met aardeaanrakingen onder begeleiding van zuster Giac Nghiêm, de oudere Franse non die nu Maison de l'Inspir leidt, stelde voor om persoonlijke aarde aanrakingen te schrijven en daarmee drie weken aaneengesloten te gaan oefenen.
Ze bespraken met elkaar welk thema er in de beoefening speelde en schreven aan de hand daarvan hun eigen teksten. Jorieke wilde er helemaal zijn, in alles maar dat veranderde toen ze in een lezing 'de miskenning' herkende die in haar familie al generaties een rol speelt.
Bij Maria lag de focus op 'het verlaten kind' dat zij in zichzelf en in haar broers, zussen, ouders, kinderen en kleinkinderen herkent.

Eigen teksten schrijven, Jorieke

'Door de teksten onderling uit te wisselen, kwamen de oefeningen tot verfijning,' vertelt Jorieke. We stimuleerden elkaar in het onderzoeken, ervoeren beide de pijn en het verdriet van voorouders en onszelf."

'Bij mij verschijnen tijdens de aardeaanrakingen veel beelden in mijn geestesoog,' vervolgt ze, 'waarbij ik ontdekte hoe ik



mijn oren liet hangen naar wat van mij verwacht werd. Of eigenlijk hoe wij onze oren lieten hangen, want ik herken dat in mijn voorouders en nakomelingen ook. Hoe je dan niet gezien wordt in wie je bent, miskend wordt dus. Ik zie helder voor me hoe ons dat heeft gevormd. Dan voel ik het verdriet en de pijn en stromen er tranen.' Hiermee beschreef Jorieke haar ervaringen met de eerste aanraking van de aarde.

'Mijn tweede aanraking gaat over goedheid, dankbaarheid ook voor dat wat we elkaar hebben gegeven. Bijvoorbeeld de liefde voor taal van mijn vader, de verhalen van mijn oma en het "met de ogen van liefde" kijken naar pijn die je van anderen ervaart, van mijn moeder. Ik zie het terug in mijn kinderen.
Naast de pijn uit de eerste gaat het hier om de schoonheid en de liefde die we hebben ontvangen.'

Aanvankelijk oefende Jorieke met deze twee maar naderhand kwam er een derde bij. 'Hier kwam uit het niets – het collectieve bewustzijn – "The beauty way blessing" in mij omhoog, beschreven in het boek Love's Garden van Peggy Rowe en Larry Ward (Dharmaleraren uit de VS). Ik ervaar steeds grote vreugde en lichtheid als de aarde mij bij het opstaan, de vruchten van gezuiverde pijn teruggeeft en ik ze aan mag bieden aan alles wat na mij komt, is, en aan mij vooraf is gegaan; de stroom van leven waar ik onderdeel van ben. Ook nu ik dit vertel, ontroert het me.'

Aarde aanrakingen, Maria

'In Plum Village moest ik een moment en een plekje vinden om de aanrakingen te doen. Ik vond dat in een hoekje van de Assembley of Stars meditatiezaal waar een beeldje staat van Avalokiteshvara (de Boddhisattva van het mededogend luisteren).

'De eerste buiging ging over mijn pijn, die ook de pijn is van mijn moeder en van mijn dochter' zegt Maria, 'en de zin die ik daarbij voor mezelf uitsprak is: Ik buig voor deze pijn, open mijn hart ervoor en geef het aan de aarde. Ik had daarbij echt ook de ervaring dat het werd ontvangen. Voor mij was het nodig om me languit op de aarde uit te strekken, zodat mijn hartstreek de aarde daadwerkelijk aanraakte.'

'De tweede buiging was ik me bewust van de pijn van mijn broers en zussen, van mensen uit mijn omgeving. Mensen die symbool staan voor de energie van het verlate, het "allene". Ik moest veel huilen om al dat leed. Ook hierbij sprak ik die slotzin uit, zodat de energie kon composteren en transformeren.'

‘Mijn derde buiging moet ik doen omdat ik dit niet vanzelfsprekend kan ervaren. “Ik laat het idee los dat ik dit ben. Ik ben een met de stroom van leven, die al duizenden jaren stroomt en nog duizenden jaren zal stromen.” Door dat te benoemen verdunt als het ware de pijn, als ik dat ervaar voel ik me een klein deeltje van het geheel.’
De zin: ‘Ik open mijn hart voor deze pijn, ik buig ervoor, werkt verzachtend, ook als ik door de dag heen in situaties kom die deze pijn triggeren’, voegt Maria toe.

Wat zijn de effecten op het dagelijks leven?
Jorieke doet de aanrakingen thuis nog steeds, Maria is er na een week mee gestopt. ‘In die eerste week leefde ik nog helemaal in de energie van Plum Village’, verklaart ze haar keuze. Daarna miste ze de bedding van Plum Village. ‘De eerste week na thuiskomst was er nog veel ruimte voor buigingen, een dvd bekijken, loopmeditatie. Van lieverlee zijn er de bezigheden en afspraken van het dagelijks leven die me weghalen van de volle aandacht. Dan zie ik mezelf kiezen voor “De slimste mens” op televisie, in plaats van een Dharmalezing.’
Ook merkt ze op hoe ze actie neemt voor mensen in haar omgeving die iets van zorg of aandacht nodig hebben. Hoe ze een dieper contact heeft met de in- en uitademing (het beeld van de lotuszijde en last, but not least, ervaart ze meer blijheid en vreugde.



Jorieke nam waar hoe anders ze reageerde op twee momenten dat miskenning plaatshad na terugkeer. ‘Er is meer ruimte in mij’, zegt ze, ‘ik kan mijn behoeftigheid zien, er in zachtheid mee zijn en er eerder vrede mee hebben dat dit is wat gebeurt. Het is dus vrediger in mij. Ook vertraag ik mijn bewegingen eerder. Ik herlas een lezing van Thây uit de Mindfulness Bell van 1997 waarin het gaat over je diepste verlangen leven en hoe alles in het teken daarvan komt te staan. Dat is mijn verlangen, om de beoefening te leven.’

Maria sluit het interview af met de constatering dat zij de energie van het innerlijk kind herkent in het dagelijks leven en dat ze beseft dat ze daar niet direct iets mee hoeft te doen.
Samen lopen zij nog een rondje door het duurzame gebouw van het Greenhouse, en over de waranda waar de kruiden en salades worden gekweekt die in de gerechten worden verwerkt.

Media

In deze nieuwe rubriek ‘Media’ willen we om te beginnen aandacht schenken aan enige apps voor je smartphone of tablet.

In de eerste plaats wil ik de **Plum Village App** noemen, een zeer uitgebreide app met (geleide) meditaties, audio- en video-opnamen van onder anderen Thây en zuster Chân Không, liedjes, aandachtsoefeningen enzovoort. Er is ook een rubriek ‘Ask Thây’ waarin vragen door Thây worden beantwoord. Kortom: zeker een aanrader, waaraan je vele uren plezier kunt beleven. Dit laatste geldt ook voor de meditatie-app Insight Timer. Een groot voordeel van deze app vind ik dat je je vorderingen kunt bijhouden, waardoor er vanzelf een ‘meditatiediscipline’ ontstaat. Naast stille meditaties met de timer (waarbij je de tijd en verschillende soorten bellen kunt instellen) zijn er ook zo’n 12.000 (!) geleide meditaties, waaronder ook vele in het Nederlands. Ook kun je hier ‘vrienden maken’ en deelnemen aan groepen. Uiteraard is er daarbij ook een groep van Thich Nhat Hanh. Ook podcasts over meditatie, mindfulness en boeddhisme zijn hierop te vinden (ook in het Nederlands).
Over podcasts gesproken: om die te beluisteren zijn er ook veel apps te vinden. Zelf vind ik Podbean erg handig. Je vindt in de categorie ‘Religion and Spirituality’ de subcategorie ‘Buddhism’, met daarin veel podcasts en Dharma Talks vanuit diverse stromingen, van Tara Brach tot Ajahn Brahm. Uiteraard is er ook een serie met ‘Thich Nhat Hanh Dharma Talks’.
Je ziet dat deze apps alleen al een enorme bron van luister- en kijkplezier geven. Al deze apps zijn gratis en te downloaden via Google Play en iTunes.

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*



Tekening: Anneke Brinkerink ©

Zal ik het doen of zal ik het niet doen?

Wat juist is te doen is niet in vastomlijnde regeltjes uit te drukken. Het hangt altijd af van de omstandigheden, de culturele normen en waarden en de tijdgeest waarin we leven. We worden dus altijd uitgenodigd een beroep te doen op ons eigen inzicht en het collectieve inzicht van ons gezin, onze samenleving of Sangha.

Door broeder Phap Xa

In een Sangha leren we te vertrouwen op de Sangha-ogen. De Sangha-ogen zien veel meer dan onze eigen individuele ogen alleen. En een echte Sangha heeft echte, levende energieën van volle aandacht, concentratie en inzicht.

Over het internet en het gebruik van smartphones heeft de Boeddha bijvoorbeeld niet gesproken. Dat betekent echter niet dat de leer van de Boeddha hopeloos verouderd en overbodig is geworden. Sterker nog - de energie van mindfulness, concentratie en inzicht is wellicht belangrijker dan ooit, omdat we ons zo gemakkelijk in het internet kunnen verliezen. We worden verleid tot overmatig consumeren. De vernietigingswapens bezitten een ongekende kracht en onze planeet heeft onze volledige liefdevolle aandacht nodig voor het welzijn van alle wezens op onze Moeder Aarde.

Vervuiling is niet alleen de vervuiling van de lucht en het water. Vervuiling kent haar wortels vooral in onze ongetemde verlangens, onverdraagzaamheid en onwetendheid. Om deze vervuiling te zuiveren, hebben we de geest van 'ik ben aangekomen, ik ben thuis', ware liefde, en de energieën van volle aandacht, concentratie en inzicht hard nodig. Sangha's kunnen ons daarbij enorm ondersteunen en voeden. Zoals Thây het verwoordde: 'De volgende Boeddha is wellicht geen enkele persoon, maar een Sangha'.

Concreet: ik vlieg niet graag, omdat ik weet dat het een enorme belasting voor het milieu is. Soms besluit ik toch te vliegen, omdat ik denk dat de positieve effecten opwegen tegen de negatieve. Daarbij denk ik bijvoorbeeld aan de heling en transformatie van retraitegangers in veel landen die we bezoeken en die moeilijk op andere manieren als met het vliegtuig te bereiken zijn. Onze toekomst hangt ook van onze spirituele ontwikkeling af, en niet alleen van technologie.

Welke keuzes we ook mogen maken, onze handelingen kunnen alleen een uitdrukking van ware liefde zijn, als er inzicht is. Liefde is begrip. Zonder liefde en begrip is het heel moeilijk de juiste beslissingen voor ons handelen te nemen. Mindfulness is het licht dat ons helpt te zien, wat we beter wel en beter niet kunnen doen.



Foto: Françoise Pottier ©

Zr. Sang Nghiem en Br. Phap Xa in het EIAB.

Een reis door Tibet

Met drie fotografen reis ik door Tibet. Zes weken van oost naar west. Langs oude kloosters, over passen van meer dan 5500 m, met als einddoel het Saga Dawa Festival op de helling van de heilige berg Kailash. Alles onder strenge controle van de Chinese bezetter die het ons vaak moeilijk maakt. Ik kan hierover een boek schrijven. Voor deze Klankschaal belicht ik een paar thema's uit het boeddhisme die mij in Tibet geraakt, verwonderd of ontroerd hebben.

Door Elma van Lier, *Ware toevlucht van de Bron*

Prosternatie

Van heinde en ver komen de mensen tijdens de Saga Dawa, de heilige vierde maanmaand, naar Lhasa om daar 'kora's', pelgrimsrondgangen te lopen. De belangrijkste is de kora rond de Jokhang, de heiligste tempel van de stad. In walmen van yakboter en zacht geprevel van mantra's zit ik op de grond te kijken naar het tafereel voor me. Schuifelende oude mensen, kordaat stappende jonge mensen, sommigen met een telefoon tussen de vingers, kinderen, vrouwen met een baby. Een kromme blinde man wordt geleid door een jongen die mank loopt. Met een gebedsmolentje in de hand lopen ze allemaal hun kora. Ik zie hoe veel pelgrims zich prosternerend voortbewegen. Staand raken ze met gevouwen handen achtereenvolgens hun voorhoofd, hun keel en hart aan, waarna ze via het buigen van de knieën gestrekt voorover vallen, onder het uitspreken van een mantra. Daar waar hun uitgestrekte armen de grond raken leggen ze een blokje neer, om dan weer op te staan voor de volgende prosternatie. Mijn verkilde lijf zou het ook willen doen. Pelgrims op een bankje wenken naar me. Ze schuiven wat uit elkaar, gebaren naar het vrijgekomen plaatsje: 'Kom hier zitten.' Wijzend op de grond, trekken ze rillend hun schouders op: 'Het is koud daar op de grond.' Ik wurm me dankbaar tussen vachten en jassen. De vrouw naast me legt haar benig gerimpelde hand op mijn been. Ik strek mijn hand er overheen. Ik ben geroerd door de vanzelfsprekende verbinding. Dan dwalen mijn gedachten af.

Prosternatie is in het boeddhisme een middel om een gunstige wedergeboorte te verwerven en eer te bewijzen aan de Drie Juwelen. We zullen tijdens onze reis pelgrims tegenkomen die al drie maanden onderweg zijn naar Kailash. Elke kilometer leggen ze prosternerend af. Binnen ónze traditie kennen we de vier aanrakingen van de aarde, waarbij we ons verbinden met onze biologische en spirituele voorouders, de voorouders in het land waar we wonen en met de aarde. Ik neem me voor om binnen mijn Sangha de aarde aanrakingen een keer te vervangen door drie ronden prosternatie…

Belgerinkel brengt me terug op het plein voor de Jokhang. Ik sta op, dank buigend de gastvrije pelgrims en voeg me bij de mensen die voor de muur van de Jokhang zich steeds ter aarde werpen.



Foto: Henk Kloosterhuis ©

Foto: Henk Kloosterhuis ©

Onderricht

In het Sera klooster debatteren monniken in de buitenlucht over theologische vraagstukken. Het is een indrukwekkende gebeurtenis. Op kussens op een grindveld zitten monniken, met tegenover zich hun staande 'ondervragers'. Jammer genoeg kunnen we het debat niet volgen. Maar de stampende voeten van de ondervragers, hun armen die tegen elkaar worden geslagen ter goed- of afkeuring van het gegeven antwoord spreken boekdelen. Het grindveld is omzoomd door een betonnen pad. Dat staat vol vooral Chinese belangstellenden. Het wemelt er ook van agenten in burger die ons scherp in de gaten houden: gaan we van het betonpad af, maken we foto's, proberen we contact te maken met de monniken? Allemaal verboden! We slagen er toch in om even te praten met de abt van het klooster. Goed om zich heen kijkend zucht hij in gebroken Engels: 'Ik ben niet meer de baas over mijn klooster. We doen wat we kunnen aan onderwijs binnen de ruimte die we krijgen, maar dat is niet veel. Veel boeken zijn verboden, zeker als het woord Dalai Lama er in voorkomt.'



Na de inlijving van Tibet bij de Chinese volksrepubliek, een proces dat in 1951 begon, zijn veel hoogopgeleide monniken en nonnen, voor zover ze niet hebben kunnen vluchten, omgebracht of verbannen. Dat heeft geleid tot een verarming van het Tibetaans boeddhisme. 'In ons land kun je alleen teksten uit je hoofd leren. Studeren kan er niet meer', luidt de kritiek onder gevluchte nonnen en monniken in India. Sinds 2008 mogen monniken slechts met toestemming van de overheid rondreizen en bij geloofsgenoten buiten hun eigen klooster logeren.
We hoorden dat er weer een boeddhistische faculteit in het Samey klooster zou zijn, onder toezicht van de Chinezen. Maar naar verluidt is in elk klooster een ambtenaar verantwoordelijk voor de voor monniken verplichte lesuren patriottische educatie en er is een professioneel monnikencertificaat ingevoerd. De weg naar de opheffing van het lijden vraagt om voortdurend zelfonderzoek, toetsing van onze zienswijzen aan de Dharma. Wij ontvangen hiervoor Dharmalezingen, leren van elkaar tijdens het Dharmadelen. En we hebben een schat aan boeken tot onze beschikking. De Boeddha zegt in de Diamantsoetra: 'Waar een teken is, is ook een waanidee.' Het vraagt om het los laten van ideeën en van de ideeën die daar weer op volgen. Hebben de monniken die ik hier in debat zie die ruimte, of is het zoals ook gezegd wordt, een uitgeholde toeristische attractie waar de Chinezen garen bij spinnen?

Vergankelijkheid

Het kleine klooster Shalu herbergt een schat die op de werelderfgoedlijst niet zou misstaan. Wanden vol geschriften



uit 1500, met de blokken waarmee ze gedrukt werden er nog bij. Daglicht, harde binnenverlichting, kou, warmte, vocht, het heeft allemaal vrij spel. En dat bij zo'n grote schat.
We bedenken dat we een crowdfunding zouden moeten beginnen om deze ruimte 'climate-proof' te laten maken, opdat de geschriften goed bewaard kunnen blijven.
'Crowdfunding, climate-proof, bewaren…?' De enige monnik in het kloostertje spreekt wel wat Engels, maar begrijpt niet waar we het over hebben.
Daarna komen we in het klooster in Gyantse. Voor het naderende Saga Dawa Festival zijn een paar monniken al weken lang bezig met het maken van een grote zandmandala. Het zijn vakbekwame mannen die speciaal van ver komen om dit kunstwerk te vervaardigen. Ik vraag me af hoe het bewaard gaat worden. Misschien spuiten ze er een soort lak overheen. Maar, wat blijkt: na de Saga Dawa wordt het zand bij elkaar geveegd en in stenen kruiken gedaan. 'We brengen de kruiken naar de rivier,' vertelt een monnik, 'en dan neemt het water ze mee. Immers, niets blijft zoals het is. Het is voor ons de rituele afsluiting van de Saga Dawa.'
In weer een ander klooster toont een wand een stuk schildering, dat zo te zien werd aanbracht toen het klooster honderden jaren geleden werd gebouwd. De tijd heeft de fresco ernstig beschadigd, delen zijn afgebladderd, er is op plaatsen overheen gestuukt en er zijn nieuwe schilderingen aangebracht die weer een ander verhaal vertellen. Ik kijk er lang naar en bedenk dan dat de werkelijkheid als het ware gelaagd is. Er komt steeds wat nieuws. Ik heb de neiging om de oudste schildering het mooist te noemen. Dan realiseer ik me: werkelijkheid kent geen mooi en minder mooi. Zij overstijgt ons discriminerende, dualistische denken.
In het uiterste westen van Tibet krijg ik in het Thöling klooster nog een laatste les. Ik ben verbijsterd als ik de restanten van eeuwenoude kunst in puin zie liggen. Ik word boos: barbaren waren die Chinezen ten tijde van Mao! De abt van het klooster kijkt me rustig aan. 'Niets gaat verloren. Wat was laat zich weer zien in een andere manifestatie.' Mijn boosheid zakt. Ik zie de kaars van Thây voor me:
'Ik kom nergens vandaan, niet uit het noorden, noch uit het zuiden, het oosten of westen. Als de voorwaarden voldoende zijn manifesteer ik mij. Ik kom nergens vandaan en mijn ware aard is de aard van niet komen, niet gaan.'

Saga Dawa
De volle maan van de vierde maanmaand markeert in Tibet de geboorte, het bereiken van de verlichting en het sterven van de historische boeddha. Het valt samen met het Tibetaanse nieuwjaar.
Als ik mee beweeg met de duizenden pelgrims die vroeg in de ochtend een vlakte op de helling van de heilige berg Kailash oplopen, voel ik dat historische waarheid er niet toe doet. De pelgrims lijken mijn aanwezigheid vanzelfsprekend te vinden. Ik word opgenomen in de toewijding en devotie waarmee de mensen uitdrukking geven aan hun geloof, in weer een nieuw begin. Zacht gemompel van mantra's vult de ijle berglucht. Op het midden van het terrein staat de Tarboche, een immense vlaggenpaal die omhoog getrokken gaat worden. Op de achtergrond verbergt de top van de Kailash zich half achter wolken. Ik zoek een plaatsje in de grote cirkel van pelgrims rondom de Tarboche. Na wat schuiven en duwen zit ik bil aan bil met een oude man op een steen. Hij kijkt me breed lachend aan. Het gemompel gaat over in kreten als mannen aan lange koorden de paal omhoog beginnen te trekken. De kreten versmelten in één aanmoedigend koor. Als de paal eenmaal staat verstommen de stemmen. Even. Dan springt iedereen overeind. Er wordt gejuicht, handen meel gaan de lucht in, ik word op mijn rug geklopt, een vrouw slaat een arm om me heen: de Tarboche staat goed! Een strak vaantje aan de top wijst oostwaarts; dat voorspelt voorspoed voor het nieuwe jaar. De pelgrims lopen met de klok mee nog een kora om de Tarboche en gaan dan huns weegs. Sommigen beginnen aan de driedaagse kora rond de Kailash. Ik schud het meel uit mijn haar, klop het van mijn jas en sluit mijn ogen.

Tenslotte
Over een kloof zijn gebedsvlaggen gespannen. Ze deinen mee met de wind die hun boodschap verspreidt. Ik voel me heel licht worden en aan de rand van de afgrond meegaan met de bewegingen van de vlaggen. Geschrokken doe ik een stap naar achter. Alles is vergankelijk, maar het is nog niet mijn tijd. De Tibetanen, de kloosters, het landschap: het heeft me allemaal vervuld met kostbare ontmoetingen en nieuwe inzichten. Ik voel me dankbaar.


Foto: Henk Kloosterhuis ©



Tam Binh Centre Hue Vietnam

Tam Binh is een centrum voor dagbesteding voor jongeren met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking, waar ook onderwijs gegeven wordt. Met mindfulness wordt het centrum geleid door de lokale bevolking en stimuleert het centrum het behoud van de Vietnamese cultuur. De jongeren leren basisvaardigheden zoals taal, rekenen en sociale vaardigheden om hopelijk in de toekomst in hun eigen levensonderhoud te kunnen voorzien.

Tam Binh betekent, vrij vertaald, 'Peace of mind', en het logo van Tam Binh is een zogenoemd steenmannetje. In vroegere tijden werden steenmannetjes gebruikt om paden te markeren en elkaar de weg te wijzen. Centrum Tam Binh wil een ankerpunt zijn voor jongeren. Daarnaast wordt een stapeling van stenen vaak gebruikt om mindfulness te symboliseren en dat is een van de uitgangspunten van ons centrum.

Tam Binh ligt vlakbij de Tu Hieu Pagode. Dit is de pagode waar Thich Nhat Hanh toetrad en nu ook weer woont, en waar veel toeristen naartoe komen. Dit biedt gunstige perspectieven voor het openen van een winkeltje en een theehuis naast het centrum Tam Binh, waar de jongeren zelf aan de slag zullen gaan. Toeristen kunnen zelfgemaakte souvenirs, en wat kleine versnaperingen kopen. Voor onze jongeren is het theehuis een uitstekende plek om nieuwe vaardigheden te verwerven. Zij zullen leren hoe je gasten ontvangt, rekenen met geld en het theehuis netjes te houden. De leer-werkervaring van de jongeren is het hoofddoel van dit project. De extra inkomsten die met de verkoop worden vergaard, zijn een mooie bijkomstigheid.

De afgelopen maanden is er flink verbouwd en alles is af! De foto's bieden een klein inkijkje van de opening.
Naast de bouw van het theehuis en de winkel is de moestuin enorm uitgebreid. Daarnaast is er een plek gerealiseerd waar wierook wordt gemaakt en gedroogd door de jongeren.
Tot slot is er een plek gemaakt waar de was gedaan wordt. Inmiddels hebben we vijftien jongeren die door de week overnachten in het centrum. Dit betekent een hoop wasgoed.
De financiering van de verbouwing is voor een belangrijk deel gedaan met hulp van een gulle (extra) gift door Stichting Leven In Aandacht.

We blijven hard op zoek naar donateurs die bereid zijn ons voor een vast bedrag(je) per maand te steunen. Helpt u mee? Info: www.tambinh.nl , onder het kopje 'donateurs'.

Ik ben dankbaar voor het feit dat het zo goed gaat met de ontwikkeling van Tam Binh. Warme groet,

Marthe Tromp , voorzitter Stichting Tam Binh



Foto: Marthe Tromp ©

Juist handelen, het goede doen!

Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

In de vorige Kinderklank is onderzocht wat ‘Juist Spreken’ betekent en hoe je dat kunt toepassen in je leven, op school, thuis en met je vriendinnen en vrienden. Deze keer nemen we ‘Juist Handelen’ onder de loep, ofwel doen wat goed is op een bepaald moment in een bepaalde situatie.

Veel kinderen dromen ervan om de wereld te verbeteren. Als ze er bijvoorbeeld achter komen dat veel mooie grote wilde dieren uitsterven, dan willen ze alles doen om die dieren te beschermen. Ze vragen hun ouders bijvoorbeeld om lid te mogen worden van het Wereld Natuurfonds. Ik ken zelfs een meisje dat toen ze zes of zeven was al besloot om ranger te worden in Afrika, zodat ze stropers kan gaan opsporen en de dieren beschermen. Ze zit nu op de middelbare school en de laatste keer dat ik haar sprak had ze nog altijd hetzelfde voornemen.


Tekening: Anneke Brinkerink ©

Kinderen beschermen ook graag hun ouders, broers, zusjes en vrienden tegen narigheid. Zo was er eens een jongen in een kinderprogramma die zich wilde inzetten voor kinderen die veel moeilijkheden hebben in hun leven. Op de vraag waarom hij de twee beloften wilde afleggen, schreef hij: ‘Omdat ik graag wil begrijpen waarom ‘probleemkinderen’ zo doen, zodat ik ze kan helpen’. Een ander kind, in diezelfde groep, wilde de beloften aannemen zodat hij zijn vader zou leren begrijpen.

De twee beloften die deze jongens en andere kinderen doen toen ze naar een familieretraite kwamen, zijn door Thich Nhat Hanh speciaal voor kinderen geschreven. Ze luiden zo:

1) Ik beloof mijn begrip te verruimen zodat ik dan in vrede kan leven, met mensen, dieren, planten en mineralen.
2) Ik beloof mijn liefde te verdiepen, zodat ik dan het leven kan beschermen van mensen, dieren, planten en mineralen.

Deze twee beloften hebben te maken met weten wat te doen op bepaalde momenten, dus met juist handelen.
Je begrip verruimen wil zeggen dat je je inspant om te leren wat er nodig is zoals je te verdiepen in de reden waarom diersoorten uitsterven.
Of zoals in het voorbeeld van de jongen die kinderen met moeilijk te begrijpen gedrag wil helpen, te vragen wat zo’n kind moeilijk vindt en wat hij nodig heeft om zich anders te kunnen gedragen.

In vrede leven kun je eenvoudig vormgeven door een spin in jullie keuken of toilet naar buiten te (laten) brengen in plaats van hem dood te trappen of met de stofzuiger te lijf te gaan.

‘Begrip leidt tot liefde’, zei Thây en daarmee zijn we bij de tweede belofte. Als je begrijpt dat je moeder moe is na een dag hard werken en ze vraagt je om de boodschappen uit de auto te halen, dan zeg je niet zo snel ‘nee’ en maak je misschien ook nog wel een lekker kopje thee voor haar. Hetzelfde gebeurt als je door krijgt dat ons gedrag en wat we kopen invloed heeft op het welzijn van de aarde en dus op het welzijn van de mensen, dieren, planten en mineralen op die aarde. Dan opent je hart zich en denk je nog eens na voordat je weer een nieuw spel aanschaft of een nieuwe telefoon op je verlanglijstje zet.

En weet je wat het fijnste is van wat Thây ons heeft geleerd? Dat het niet nodig is om die beloften 100 procent na te komen, zolang je maar in de richting van begrip verruimen en liefde verdiepen gaat.

Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Colofon

Redactie
Wim Erdle, John Fokke, Gré Hellingman, Bea Kalter, Pieter Loogman en Françoise Pottier.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie:
Lintelostraat 46, 7203 CX Zutphen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. **Graag foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang De Klankschaal
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://aandacht.net/over-ons/hoe-kan-ik-bijdragen. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten.
Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'
Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennis making met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.
Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.
In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.
Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Lintelostraat 46
7203 CX Zutphen, Nederland
www.aandacht.net

Nieuwe versterking



De Stichting Leven in Aandacht is blij dat Jeffrey Meulman besloten heeft om het bestuur te komen versterken. Hierna introduceert hij zichzelf.

Lieve vrienden,

Met plezier ben ik onlangs toegetreden tot het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht. Graag stel ik mij daarom aan jullie voor. Mijn naam is Jeffrey Meulman en in het dagelijks leven ben ik werkzaam als festivalorganisator en adviseur voor de culturele sector. Dat werk doe ik al zo'n 30 jaar. Meestal werk ik aan meerdere projecten tegelijkertijd. Zo ben ik onder andere directeur-bestuurder van het Nederlands Theater Festival in Amsterdam. Een bescheiden deel van mijn tijd besteed ik aan vrijwilligerswerk omdat ik dat als mijn maatschappelijke plicht beschouw.
Geïnspireerd en betekenisvol leven en werken, elkaar ondersteunen in groei, oprechte interesse in de ander en geweldloze communicatie zijn voor mij belangrijke zaken die ik terug vind bij Thich Nhat Hanh.
Mijn interesse in het Boeddhisme begon al vroeg. Op de lagere school maakte ik kennis met Zen dankzij, opmerkelijk genoeg, de pastoor uit het dorp die jarenlang op missie was geweest in Japan en tijdens de godsdienstlessen vol ontzag en vuur kon vertellen over de Boeddhistische monniken die hij daar was tegengekomen. Nieuwsgierig geworden duikelde ik het boekje 'Inleiding tot het Zen-Boeddhisme' van Prof. D.T. Suzuki op, waar ik destijds natuurlijk niets van begreep maar dat ik nog altijd koester.
Mijn interesse was ontbrand. Sindsdien heb ik talloze religieuze en spirituele werken verslonden en nog altijd is mijn behoefte aan mooie boeken niet gestild. Ik wilde altijd naar Japan om daar te mediteren maar tot op heden, ik ben nu 50, is de voorgenomen bezinningspauze van een paar weken er nog niet van gekomen.
Via kennissen die met hun gezin in Plum Village en EIAB verbleven maakte ik voor het eerst kennis met het werk van Thây, dat me trof om zijn warme, liefdevolle toon. Het aangeraden boek De geur van Palmbladen vond ik indrukwekkend. Onlangs nog las ik Burgerschap, dat me op dit moment treft als een urgent werk.
Juist in deze tijd waarin de snel veranderende wereld op zoek lijkt naar een nieuwe ethiek vind ik het belangrijk om het gedachtegoed van Thây onder de aandacht van een groter publiek te brengen. Ik hoop dat mijn ervaring met het organiseren van festivals hier op enige manier toe kan bijdragen. Ik zie er in ieder geval naar uit om inspirerende vrienden te ontmoeten met wie het goed vertoeven is en waarmee mooie plannen gemaakt kunnen worden. Wie weet treffen wij elkaar bij enige gelegenheid.

Hartelijke groet,

Jeffrey Meulman

Stichting LiA zoekt *jou* als nieuw bestuurslid

Het bestuur heeft als speerpunten Sangha opbouw, de Vietnamprojecten en het verdiepingsprogramma, ondersteund door De Klankschaal, onze website 'aandacht.net' en onze administratie. Voor elk van die speerpunten zijn vrijwilligers in werkgroepvorm actief. Een degelijk en doortastend bestuur is nodig, van bij voorkeur minimaal zes mensen. We zijn blij met het versterking van Jeffrey Meulman – met hem bestaat het bestuur nu uit vier mensen.

Momenteel zijn wij op zoek naar beoefenaars die willen helpen de wijsheid van Thich Nhat Hanh aan te bieden aan onze Nederlandstalige achterban. De functies binnen het dagelijks bestuur – voorzitter, penningmeester en secretaris – zijn vervuld en wij zijn nu op zoek naar bestuursleden die – in overleg – contactpersoon naar een van bovengenoemde werkgroepen zou willen zijn. Het bestuur vergadert vijf keer per jaar.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Frans van Zomeren **(tel 06-5324-1996)**. Heb je belangstelling voor de functie van bestuurslid? Stuur dan een brief met motivatie en je cv aan Ivonne Schuurmans (bestuur@aandacht.net).



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Lintelostraat 46 • 7203 CX Zutphen • Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht